**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA DEWASA MADYA**

**Petra Agastya Lintang Sarasati**

Fakultas Psikologi UniversitasMercu Buana Yogyakarta

Lynz\_369@yahoo.co.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kepuasan hidup pada dewasa madya. Hipotesis yang diajukkan adalah ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kepuasan hidup pada dewasa madya. Subjek pada penelitian ini berjumlah 40 orang yang memiliki ciri-ciri berusia 40 sampai dengan 60 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kecerdasan Emosi dan Skala Kepuasan Hidup. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dari Pearson. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi sebesar rxy = 0.543 dengan taraf signifikansi p=0.00 (p<0.050), yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kepuasan hidup. Sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima. Semakin tinggi kecerdasan emosi pada dewasa madya, maka semakin tinggi pula kepuasan hidup. Sebaliknya, semakin rendah kecerasan emosi maka semakin rendah pula kepuasan hidup yang dimiliki.

**Kata kunci : kecerdasan emosi, kepuasan hidup, dewasa madya**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELEGENCE AND LIFE SATISFACTION IN MIDDLE ADULTHOOD**

**Petra Agastya Lintang Sarasati**

Faculty of Psychology, Mercu Buana University Of Yogyakarta

Lynz\_369@yahoo.co.id

**Abstract**

*This researh aims to determine the relationship between emotional intelegence and life satisfaction in middle adulthood. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between emotional intelegence and life satistisfaction in middle adulthood. The subject in this study are middle adulthood start from 40 untul 60 years old. Total subject were 40 middle adulthood. Research data collection used a Emotional Intellegence Scale and Life Satisfaction Scale. Method of data analysis in this research is using correlation product moment. Based on the result of research, obtained correlation registration coefficient of (rxy) 0.543 with p= 0000 (p<0.05). This indicates that there was a significant positives relationship between emotional intelegence and life satisfaction in middle adulthood. The hypothesis of this research is acceptable. The higher emotional intellegence in middle adulthood, then the higher life satisfaction. Conversely, the lower the emotional itelegence , the lowe lever of life satisfaction.*

***Keywords : emotional intellegence, life satisfaction, middle adulthood***

**PENDAHULUAN**

Istilah *adult* berasal dari bahasa latin yang juga sama dengan *adolescene* yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Kata *adult* berasal dari bentuk lampau dari kata kerja *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi ukuran yang sempurna atau telah tumbuh menjadi dewasa, oleh sebab itu orang yang sudah dewasa merupakan individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan sudah siap mendapatkan kedudukan di lingkungan masyarakat bersama orang dewasa yang lain (Hurlock,1980). Hurlock (1980), membagi masa dewasa menjadi 3 bagian yaitu : masa dewasa dini, masa dewasa madya dan masa dewasa lanjut. Pada umumnya usia dewasa madya dimulai dari usia 40 tahun sampai dengan usia 60 tahun. Biasanya masa tersebut ditandai dengan adanya perubahan jasmani maupun mental.

Usia dewasa madya merupakan masa yang paling sulit dalam rentang kehidupan. Pada masa dewasa madya seseorang akan berusaha untuk mengaplikasikan hal yang didapatkan dari pengalaman hidup sebelumnya, terutama tentang cara penyesuaian diri terkait peran dan harapan sosial pada masyarakat. Selain itu, kesehatan mental yang baik juga sangat diperlukan pada masa dewasa agar dapat memberikan kemudahan untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai peran di depan dan harapan. Salah satu ciri usia dewasa madya adalah masa evaluasi diri, umumnya ketika seseorang berada di tahap usia dewasa dapat mencapai puncak prestasi, sehingga perlu untuk mengevaluasi prestasi tersebut berdasarkan masukan dari orang terdekat, khususnya keluarga dan teman (Hurlock, 1980).

Menurut Archer dalam Hurlock (1980), ketika individu berada di usia madya, akan menuntut perkembangan perasaan yang lebih nyata, dan setiap orang individu memiliki fantasi terhadap dirinya ke depan. Fantasi tersebut terkait erat dengan tanggung jawab pada usia madya. Pepatah mengatakan bahwa hidup dimulai dari usia 40 tahun, pepatah tersebut pertama kali muncul sekitar abad kedua puluh pada kala itu harapan hidup seseorang hanya di usia 25 tahun saja dan individu yang mampu memasuki usia 40 tahun berarti mampu melampaui ekspektasi, seiring dengan berkembangnya zaman, sekitar tahun 1930-an masyarakat di Eropa dan sekitarnya mulai berhenti dari pekerjaan di usia 40 tahun dan memilih untuk fokus mengurus anak (Martin, 2019).

Hurlock (1980), mempaparkan beberapa permasalahan yang timbul di usia masa dewasa madya yaitu pada masa ini memiliki ciri masa yang paling menakutkan. Usia dewasa madya merupakan masa transisi, seseorang akan meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan akan memasuki masa yang baru. Ciri lain pada masa dewasa madya adalah individu juga dapat menjadi berbahaya, selain itu masa pada masa dewasa madya adalah masa yang canggung karena masa ini individu tidak bisa dianggap muda maupun tua. Adanya perubahan peran dan pola hidup yang muncul secara tiba-tiba disertai dengan adanya perubahan fisik yang cenderung berubah akan membuat keseimbangan individu menjadi tidak stabil baik secara fisik maupun psikologis dapat mendorong individu menjadi stress misalnya jika individu harus menyesuaikan kehidupan di rumah, perkerjaan dan lingkungan sosial secara bersama-sama. Menurut Mangal dan Mangal (2019) menyebutkan bahwa karakter individu yang memiliki penyesuaian diri adalah mampu mengontrol emosi dirinya. Kemampuan mengontrol ini akan membantu individu dalam bersikap misalnya dalam membangun relasi sosial dan karakter personal, hal ini akan mempengaruhi kepuasan hidup orang tersebut.

Menurut Pavot dan Diener (1993) kepuasan hidup didefinisikan sebagai penilaian kognitif seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Kepuasan hidup juga didefinisikan sebagai proses penilaian kognitif yang bergantung pada perbandingan satu keadaan dengan apa yang menjadi standar umum (Diener dalam Frisch, 2006). Sousa dan Lyubomirsky (2001) menyatakan, kepribadian seseorang berperan penting terhadap kepuasan hidup, khususnya variabel seperti daya tahan psikologis, ketegasan, empati, kontrol internal, dan keterbukaan terhadap pengalaman yang berkorelasi erat dengan kepuasan hidup. Menurut Diener (1999) ada 5 komponen dari kepuasan hidup yaitu : keinginan untuk merubah hidup, kepuasan pada hidup saat ini, kepuasan pada hidup masa lalu, kepuasan pada hidup masa depan, Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) (2017), ditemukan bahwa semakin bertambahnya umur seseorang, maka semakin menurun pula tingkat kepuasan hidup personalnya. Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup seseorang yang berusia kurang dari 24 tahun memiliki presentase sebesar 71,42%, untuk usia 25-40 memiliki presentase sebesar 71,31% sedangkan untuk usia 41-64 memiliki presentasi sebesar 71, 05%.

Penelitian yang dilakukan oleh Oswald dan Powdthavee (2017), juga menunjukkan bahwa lebih dari 50.000 orang berusia dewasa tengah yang berasal dari tiga negara yaitu Australia, Inggris dan Jerman yang menjadi subjek penelitiannya mengalami kepuasan hidup yang rendah dan mengalami krisis paruh baya. Sejalan dengan penelitian tersebut berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 15 Agustus 2019 sampai dengan 30 Agustus 2019 yang terdiri dari 4 laki-laki dan 4 orang perempuan dengan rentang usia 40-60 tahun dengan menggunakan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan komponen kepuasan hidup yakni keinginan untuk merubah hidup, kepuasan terhadap kehidupan yang sekarang, kepuasan terhadap hidup di masa lampau, kepuasan hidup yang akan datang, serta penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang, dapat disimpulkan bahwa 5 dari 8 orang tersebut memperlihatkan aspek-aspek ketidakpuasan hidup. Pada aspek keinginan untuk merubah hidup, subjek merasa sangat ingin merubah hidupnya yang dirasa belum maksimal dan masih ingin memperbaiki banyak hal didalam hidupnya. Pada aspek kepuasan pada hidup saat ini subjek merasa tidak cukup puas dengan keadaanya sekarang karena merasa keadaan sekarang tidak cukup baik. Pada aspek kepuasan pada hidup masa lalu subjek mengatakan, jika diberi kesepatan untuk memperbaiki masa lalu subjek ingin memperbaiki beberapa hal di dalam hidupanya. Pada aspek kepuasan pada hidup masa depan subjek merasa pesimis akan berhasil atau menjadi lebih baik kedepanya. Pada aspek penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang, beberapa subjek mengatakan orang disekitarnya memandang hidup subjek masih jauh dari kata sempurna, hal ini dikarenakan kondisi keidupan subjek diangaap kurang beruntung misalnya dari segi ekonomi, status dan adanya permasalahan hidup yang dialami subjek.

 Penyesuaian diri yang tidak maksimal di usia dewasa madya khususnya dalam peran dan kehidupan yang berubah-ubah dapat menggangu ketahanan fisik, ketegangan emosi dan stres. Adapun beberapa jenis sress yang biasanya muncul di usia dewasa madya yaitu: stres budaya, stress somatik, stress psikologis dan stress ekonomi (Pieter, Janiwarti, & Saragih, 2011). Dibandingkan dengan masa dewasa awal dan masa dewasa akhir, masa dewasa madya merupakan masa yang paling berat dikarenakan pada masa dewasa madya seseorang lebih mungkin untuk mengalami distress psikologis yang serius (Papalia, Feldman, & Martorell, 2014).

Terdapat tiga harapan yang dapat muncul melalui kepuasan hidup. Pertama, kepuasan hidup membuat orang berharap bahwa pada masa depan akan mendapatkan banyak kebahagiaan melalui serangkaian kemampuan individu untuk mengolah berbagai emosi. Kedua adalah kepuasan hidup membuat seseorang berharap untuk mendapatkan kehidupan yang baik melalui serangkaian proses dan aktivitas yang sedang seseorang lakukan. Terakhir adalah harapan untuk mendapatkan hidup yang bermakna. Seseorang memiliki harapan untuk mendapatkan hidup yang bermakna ketika individu menyadari bahwa harapan tersebut dapat didapatkan melalui serangkaian pemilihan keputusan yang didasarkan pada sebab-akibat yang muncul dibandingkan keinginan memilih keputusan didasarkan pada emosi (Seligman, 2011).

Menurut Diener dan Ryan (2009), menemukan bahwa kepuasan hidup akan mempengaruhi empat hal penting, antara lain: kesehatan dan usia yang panjang, pekerjaan dan pemasukan yang diperoleh, hubungan sosial dan keuntungan sosial. Kepuasan hidup yang tinggi erat kaitannya dengan tingginya tingkat sosialisasi seseorang. Hal ini dibuktikan adanya hubungan sebab akibat antara dua variabel ini. Ketika seseorang memiliki banyak relasi pertemanan dan anggota keluarga, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup. Individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi akan cenderung untuk memiliki hubungan pertemanan yang dekat dan lebih suportif, dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kepuasan hidup yang rendah. Keuntungan lain dari tingginya kepuasan hidup adalah seseorang akan memiliki pemasukan yang lebih baik dibandingkan seseorang yang tidak memiliki kepuasan hidup tanpa memperhatikan jenis pekerjaannya, karena seseorang yang sudah merasa puas dengan hidupnya akan cenderung lebih menikmati apapun pekerjaan yang dimiliki. Seorang dengan kepuasan hidup yang tinggi akan cenderung memiliki sistem imun yang kuat dan sirkulasi jantung yang sehat (sedikit mengalami serangan jantung dan penyumbatan arteri darah). Selain itu juga tingkat kesadaran akan keselamatan diri semakin meningkat, misalnya menggunakan sabuk pengaman ketika berada di mobil dan mengurangi kebiasaan yang memunculkan adanya penyakit, seperti ketergantungan terhadap alkohol dan obat-obatan terlarang. Seseorang yang mengalami kepuasan hidup yang tinggi, maka memiliki kecenderungan untuk lebih percaya pada orang lain, kooperatif, memiliki sikap cinta damai dan lebih percaya diri, memiliki dukungan kuat terhadap sikap demokrasi dan berani melawan intoleransi.

 Berdasarkan beberapa hasil penelitian ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup seseorang yaitu kecerdasan emosi (Ignat dan Clipa 2002), kesehatan (Palmore dan Luikart, 1972), perkawinan (Botha dan Booysen 2012), dan jenis pekerjaan, (Iverson dan maguire, 1999). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, peneliti memilih untuk memilih faktor kecerdasan emosi karena berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ruiz, dkk (2014), didapatkan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi memiliki tingkat stress yang rendah. Pada situasi ini seseorang yang memiliki kecerdasan emosi mampu mengevaluasi situasi stress sehingga mengakibatkan tingginya tingkat kepuasan hidup dan kegembiraan. Kecerdasan emosi tersebut juga membantu untuk memahami dan mengatur emosi sehingga tercipta kesehatan emosional yang baik. Selain itu juga kecerdasan emosi yang dimiliki seseorang mampu dengan mudah untuk mengontrol lingkungan sekitar karena dapat mengontrol emosi negatif yang diciptakan oleh lingkungan sekitarnya. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk memotivasi dirinya sendiri, bertahan menghadapi masalah, mampu mengendalikan nafsu dan dorongan hati juga tidak melebih-lebihkan kesenangan, dapat menata suasana hati, mampu menjaga agar beban stress tidak menggangu kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Goleman, 2009). Adapun aspek-aspek kecerdasan emosi menurut Goleman (2009), yaitu: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenai emosi orang lain, dan membina hubungan. Secara teoritis menurut Palmer *et al* (2002) kecerdasan emosi sangat erat kaitannya dengan nilai-nilai kemanusiaan yang salah satunya merupakan kepuasan hidup. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sahraei, Alipour & Alipour (2016) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan yang erat dengan kepuasan hidup, seseorang yang memiliki kemampuan mengelola emosi, memiliki rasa simpati, empati, serta memiliki komunikasi dan hubungan yang baik dengan orang lain cenderung akan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, menurut penelitian yang dipublikasikan oleh Moron (2018), seseorang yang memiliki kecerdasan emosi cenderung memiliki nalar atau pikiran yang positif dan akan mempengaruhi kepuasan hidup. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memunculkan efek positif dan menurunkan efek negatif yang berkorelasi erat dengan kepuasan hidup.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, dalam penelitian ini terdapat rumusan masalah sebagai berikut: “apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan kepuasan hidup pada dewasa madya?”Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kepuasan hidup pada dewasa madya. semakin tinggi kecerdasan emosi semakin tinggi kepasan hidup sebalikya semakin rendah kecerdasan emosi maka semakn rendah kepuasan hidup

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 40 subjek. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah individu dewasa madya dengan rentang usia 40-60 tahun.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala, yang tediri dari Skala Kepuasan Hidup yang disusun oleh peneliti yang mengacu pada komponen-komponen kepuasan hidup menurut Diener (1999) yaitu keinginan untuk merubah hidup, kepuasan pada hidup saat ini, kepuasan pada hidup masa lalu, kepuasan pada hidup masa depan, Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Dan Skala Kecerdasan Emosi yang disusun oleh peneliti mengacu pada aspek-aspek kecerdasan emosi menurut Goleman (2009) yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan.

Skala Kepuasan Hidup terdiri dari 23 aitem dengan indeks daya beda yang bergerak dari 0.242 sampai 0.515 koefisien reabilitas alpha (α) sebesar 0.834. Sedangkan Skala Kecerdasan Emosi terdiri dari 32 aitem dengan indeks daya beda yang bergerak dari 0.208 sampai 0.658 koefisien reabilitas alpha (α) sebesar 0.878. Berdasarkan data tentang reabilitas dan uji daya beda dari Skala Kepuasan Hidup dan Skala Kecerdasan Emosi tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa Skala Kepuasan Hidup dan Skala Kecerdasan Emosi tersebut valid dan reliable, sehingga layak digunakan dalam penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

 Hasil uji hipotesis berdasarkan tabel *correlations* didapatkan nilai rxy = 0,543 (p< 0,010) hal tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi yang positif antara kecerdasan emosi dengan kepuasan hidup pada dewasa madya semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi juga kepuasan hidup sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin rendah kepuasan hidup, sehingga dapat dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis diterima dan koefesien determinasi (R2) sebesar 0,295.

Berdasarkan dari koefisien determinasi (R2) sebesar 0.295 maka dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi dapat berhubungan dengan kepuasan hidup sebesar 29,5% sisanya sebanyak 70,5% diasumsikan berkaitan dengan faktor-faktor yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Adapun faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup menurut Hurlock (1980) yaitu kesehatan, jenis pekerjaan, status kerja, kondisi kehidupan maupun keseimbangan antara harapan dan pencapaia

Berdasarkan hasil kategorisasi yang dilakukan terhadap 40 subjek penelitian, diketahui bahwa pada variabel kecerdasan emosi menunjukkan sebanyak 20 orang (50%) memiliki kecerdasan emosi tinggi, 20 orang (50%) memiliki kecerdasan emosi sedang, dan tidak ada yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Pada variabel kepuasan hidup diketahui terdapat 21 (52,5%) orang memiliki kepuasan hidup tinggi, 19 (47,5%) memiliki kepuasan hidup sedang dan tidak ada yang memiliki kepuasan hidup rendah.

Hasil uji normalitas sebaran untuk data variabel kepuasan hidup menunjukkan K-S Z = 0, 97 (p > 0,050) berarti sebaran data variabel kepuasan hidup mengikuti sebaran data yang normal. Kemudian, untuk hasil uji normalitas sebaran data kecerdasan emosi menunjukkan K-S Z = 0,157 (p ≤ 0,050) dari skor yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebaran data variabel kecerdasan emosi terdistribusi tidak normal namun, jika jumlah subjek diatas 30 (N≥ 30),maka data mengikuti distribusi normal (Hadi, 2017).

Diterimanya hipotesis pada penelitian ini membuktikan bahwa kecerdasan emosi dapat dijadikan salah satu faktor yang berkorelasi dengan kepuasan hidup, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ozyer, Azizoglu & Fahreeva (2011), yang menyebutkan bahwa kecerdasan emosi dan kepuasan hidup memiliki hubungan signifikan yang positif pada subjek yang berusia 18 sampai 76 tahun. Jain (2015) juga mendapatkan hasil yang sama, bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan memiliki kepuasan hidup tinggi, penelitian tersebut dilakukan pada wanita yang hidup di pinggiran barat Mumbay. Hasil penelitian tersebut menunjukkan, dengan memiliki kecerdasan emosi seseorang dapat mengelola emosi dengan baik dan dapat dengan mudah menghadapi sejumlah tantangan dalam hidup dan dapat bergerak menuju kepuasan hidup.

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk memotivasi dirinya sendiri, bertahan menghadapi masalah, mampu mengendalikan nafsu dan dorongan hati juga tidak melebih-lebihkan kesenangan, dapat menata suasana hati, mampu menjaga agar beban stress tidak menggangu kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Goleman, 2009). Hubungan kecerdasan emosi dengan kepuasan hidup terjadi karena kualitas pribadi terutama ciri-ciri kepribadian dan penerimaan diri mempengaruhi kondisi emosi dan suasana hati individu, dan hal tersebut akan mempengaruhi kepuasan hidup. Semakin baik individu dapat menggunakan atau mengelola emosi dalam berpikir dan bertindak maka semakin puas hidupnya (Basinska & Drozdowska 2013).

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk memotivasi dirinya sendiri, bertahan menghadapi masalah, mampu mengendalikan nafsu dan dorongan hati juga tidak melebih-lebihkan kesenangan, dapat menata suasana hati, mampu menjaga agar beban stress tidak menggangu kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Goleman, 2009). Hubungan kecerdasan emosi dengan kepuasan hidup terjadi karena kualitas pribadi terutama ciri-ciri kepribadian dan penerimaan diri mempengaruhi kondisi emosi dan suasana hati individu, dan hal tersebut akan mempengaruhi kepuasan hidup. Semakin baik individu dapat menggunakan atau mengelola emosi dalam berpikir dan bertindak maka semakin puas hidupnya (Basinska & Drozdowska 2013).

Mengenali emosi diri berkaitan dengan bagaimana seseorang dapat memahami perasaanya sendiri. Kemampuan untuk melihat dan memahami perasaan merupakan hal yang penting sebagai bentuk pemahaman diri. Ketika seseorang tidak mampu memahami perasaan diri maka seseorang akan mudah dikuasai oleh perasaannya sendiri, namun jika seseorang sudah memahai perasaanya maka akan lebih mudah untuk mengatur kehidupanya (Goleman, 2009). Mengenali emosi diri merupakan cara individu untuk memahami dan melihat diri sendiri bukan sebagai substansi namun melihat diri sebagai proses, yang akan menurunkan keterikatan pada diri sendiri dan meningkatkan toleransi dan empati terhadap orang lain. Seseorang yang sudah memahami proses di dalam dirinya akan lebih mudah untuk memahami orang lain, dengan adanya pengalaman reflektif, empati dan regulasi emosi maka akan membuat seseorang merasa puas dengan hidup yang dijalani (Verhaeghen & Hertzog, 2014).

Mengelola emosi berhubungan dengan bagaimana cara individu mengelola atau mengatur emosi diri dalam merespon lingkungannya, kemampuan ini berkaitan dengan kemampuan kognitif individu (Haslam, Smillie & Song, 2017). Dengan kemampuan ini seseorang akan dengan mudah menyesuaikan diri dengan baik di lingkunganya, kemampuan penyesuaian diri yang baik akan membantu seseorang untuk menghadapi berbagai macam situasi kehidupan sehingga akan mempengaruhi kepuasan hidup di masa sekarang Salovey & Mayer (dalam Maltby, Day, & Macaskill, 2010). Penting bagi individu untuk dapat mengelola emosi negatif menjadi emosi positif misalnya dalam situasi pengabilan sebuah keputusan, emosi positif menjadi sangat dibutuhkan karena mengambil keputusan saat kondisi perasaan sedang baik akan berdampak dengan hasil keputusan yang cenderung memuaskan dibandingkan ketika mengambil keputusan pada saat kondisi perasaan sedang buruk (Stough, Saklofske, & Parker, 2009). Menurut Silfiasari (2019) ketika seseorang dapat mengelola emosi negatif dan mengembangakan emosi positif maka akan tercipta suasana hati yang baik, emosi positif berperan dalam meningkatkan kepuasan hidup dibandingkan dengan pengalaman emosi negatif (Yeni, 2013). Menurut Haslam, Smillie & Song ( 2017), kepuasan hidup dan tingkat depresi individu dipengaruhi oleh bagaimana cara individu mengelola emosinya.

 Memotivasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam menata perasaan sebagai alat untuk mencapai tujuan. Menata emosi merupakan hal yang sangat penting karena berkaitan dengan bagaimana seseorang memberi perhatian diri, menguasai diri maupun dalam memotivasi diri (Goleman, 2009). Evans (1998) menjelaskan motivasi diri pada umumnya berkaitan erat dengan kepuasan hidup di masa depan yang diwujudkan melalui serangkaian komitmen moral yang hendak dicapai. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mengarahkan emosi untuk memotivasi diri dalam mengejar tujuan maupun cita-cita. Semangat dan kepercayaan diri individu dalam mencapai tujuan akan membantu individu dalam mencapai tingkat produktivitas yang tinggi. (Nevid & Rathus, 2016).

Mengenali emosi orang lain (empati) merupakan kemampuan seseorang untuk menempatkan diri pada posisi orang lain dan merasakan apa yang orang lain rasakan, empati adalah kemampuan untuk memposisikan diri mejadi orang lain misalnya melihat dari perspektif mata orang lain atau merasa dengan perspektif hati orang lain (Pink, 2005). Seseorang yang memiliki empati akan meningkatkan perhatian terhadap dirinya sendiri maupun orang lain, mampu menerima kritik dari orang lain dan bisa mengkritik diri sendiri serta meningkatkan kualitas hubungan relasi dengan orang lain, hal tersebut juga dapat meningkatkan kualitas maupun kepuasan hidup seseorang (Efe, Koleva and Atasoy, 2018). Dengan memiliki empati seseorang akan lebih mudah dalam memahami keadaan orang lain dan akan lebih menghargai posisi ataupun keadaan orang lain, hal ini akan membuat seseorang memperlakukan orang lain sebaik mungkin seperti seseorang tersebut memperlakukan dirinya sendiri, sifat-sifat postif tersebut berkaitan erat dengan kepuasan hidup seseorang (Riess & Neporent, 2018).

 Menurut Silfiasari (2019) menyatakan individu yang mampu menyadari emosi dan mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung mempunyai kemampuan berkomunikasi yang baik dengan orang lain. Individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang baik dapat lebih mudah membina hubungan, menyesuaikan diri dengan lingkungan dan dapat bersosialisasi dengan baik dengan orang-orang di sekitarnya. Memiliki hubungan sosial yang baik dengan orang-orang di lingkungan sekitar membuat individu cendurung merasa lebih bahagia dan merasa puas dengan kehidupanya (Diener & Biswas, 2008).

Kecerdasan emosi membuat individu dapat mengenali, mengekspresikan, memahami dan mengevaluasi emosi mereka sendiri dan orang lain dengan tujuan mengarahkan pikiran dan tindakan individu tersebut agar mampu menyesuaikan diri menghadapi berbagai situasi serta tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitarnya (Van Rooy & Viswesvaran dalam Alonso & Fonseca, 2018). Kecerdasan emosi membantu seseorang dalam memahami lingkungannya secara berbeda dan dalam menyesuaikan diri dengan stres, perubahan dengan caranya masing-masing dan unik sesuai dengan keadaan seseorang tersebut (Jain, 2015). Individu yang dapat menyelesaikan suatu permasalahan dan dapat menyesuaikan diri dengan setiap keadaan yang dihadapi akan belajar dari setiap proses penyelesaian masalah sehingga seseoranf akan menjadi puas dan akan merasa siap dengan permasalahan yang mungkin akan terjadi dimasa yang akan datang (Newman & Newman, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada individu dewasa madya untuk untuk dapat mempertahankan tingkat kecerdasan emosi dan meningkatkanya dengan cara mencari dan mengenali kekuatan maupun kelemahan diri, belajar berhubungan dengan orang lain serta membuka diri jika diberikan kritik atau masukkan dari orang lain dan berefleksi untuk melatih kemampuan diri dalam memahami diri sendiri maupun orang lain guna meningkatkan kecerdasan emosi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alonso, J., and Fonseca, C. (2018). *Gerontechnology: First international workshop.* New York: Springer.

Basinska, M.A., and Drozdowka, M. (2013) Emotional intelligence as an indicator of satisfaction with life of patients with soriasis. p*ostep derm alergol*. 6: 365-372.

Bringle, J.R. (2014). [Theses]. *Factors Contributing to Life Satisfaction in Early and Middle Adulthood: a 34-year Follow up.* Massachussetts: Department of Psychology University of Massachussetts.

Botha, F., and Booysen, F. (2012). The Relationship between marital status and life satisfaction among South African Adults. *Acta Academica*. 45(2): 150-178.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008) *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. New York: Blackwell Publishing.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith, H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125(2): 276-302.

Diener, E., and Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*. 39(4): 391-406.

Evans, L. (1998) *Teacher Morale, Job Satisfaction and Motivation*. New York: Paul Chapman Publishing.

Efe, R., Koleva, I.,, Atasoy, E. (2018) *Recent Researchers in Education*. London: Cambridge Scholars Publishings.

Feldman, F. (2010) *What Is This Thing Called Happiness*? Oxford: Oxford University Press.

Frisch, M.B. (2006). *Quality of Life Therapy: Applying a life satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy.* New Jersey: John Wiley & Sons.

Goleman, D. (2009). *Emotional Intelligence : Kecerdasan Emosional Mengapa El Lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta : Gramedia Pustaka.

Hadi, S. (2017). *Metodologi Riset.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Ignat, A.A., and Clipa, O. (2012). Teachers’ satisfaction with life, job satisfaction and their emotional intelligence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences.* 33: 498-502.

Ingram, R. (2013). Emotions, social work practice and supervision: an uneasy alliance? *Journal of Social Work Practice*. 27(1):5-19.

Iverson, R.D., and Maguire, C. (1999). The Relationship Between Job and Life Satisfaction: Evidence from a Remote Mining Community. *Department of Management Working Paper.* 14: 1-24.

Jain, D.R. (2015) Emotional Intelligence and Its Relationship with Life Satisfaction*. CENTUM Journal Management*. 8(1): 61-63

Koots-Ausmess, L., Realo, A., & Allik, J. (2013). The Relationship Between Life Satisfaction and Emotional Experience in 21 European Countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology.* 44(2): 223-244.

Maltby, J., Day, L., Macaskill, A. (2010) *Personality, Individual Differences and Intelligence.* London: Pearson.

Mangal, S.K., and Mangal, S. (2019). *Psychology of Learning and Development*. Delhi: PHI Learning Private Limited.

Martin, G. (2019). (Article). *Life begins at forty.* <https://www.phrases.org.uk/meanings/life-begins-at-forty.html> diakses tanggal 4 April 2019.

McConell, H.K., and Stull, L.G. (2017). Hope, Life Satisfaction, and Motivation. *Modern Psychological Studies.* 23(1): 1-18.

Metz, T. (2013) *Meaning in Life*. Oxford: OUP Oxford.

Moron, M. (2018). Perceived Emotional Intelligence and Life Satisfaction: The Mediating Role of The Positivity Ratio. *Personality Psychology*. 6(3): 1-13.

Nevid, J.S., and Rathus, S.A. (2016) *Psychology and Challenges of the Life: Adjustment and Growth.* New York: Wiley.

Newman, B.M., and Newman, P.R. (2012) *Development Through Life: A Psychosocial Life Approach*. California: Cengage Learning.

Nurhadi, M. (2014). *Pendidikan Kedewasaan Dalam Perspektif Psikologi Islam*. Yogyakarta : Deepublish

Oswald, A., and Powdthavee, N. (2017). *Midlife Crisis*: *Evidence that Human Wellbeing hits a low point in our early 40s*. [https://www.res.org.uk/resources-page/midlife-crisis--evidence-that-human-w ellb eing-hits-a-low-point-in-our-early-40s--.html](https://www.res.org.uk/resources-page/midlife-crisis--evidence-that-human-wellbeing-hits-a-low-point-in-our-early-40s--.html)*.* Diakses tanggal 11 April 2019.

Ozyer, K., Azizoglu, O., and Fahreeva, G. (2011) A Study about Relationship Between Emotional Intelligence and Life Satisfaction. *Akademik Bakis Dergisi*. 25:1-20.

Palmore, T., and Luikart, C. (1972). Health and Social Factors Related to Life Satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*. 13(1): 68-80.

Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional Intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 33: 1091-1100.

Papalia, D.E., Feldman, R.D., & Martorell, G. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.

Pavot, W., and Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Asessment*. 5(2): 164-172.

Pieter, H.Z., Janiwarti, B., & Saragih, N. M. (2011). *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan.* Jakarta: Prenada Media.

Pink, D.H. (2005). *A Whole Mind: Bagaimana Para Pengguna Otak Kanan*. Jakarta: Elex Media Computindo

Polya, A.J. (2012) *Mind Over Matter: The Power of Emotional Intelligence*. New York: Xlibris Corporation.

Puspasari, A. (2009). *Emotional Intelligent Parenting.* Jakarta : Elex Media Komputindo

Rahmawati, Nuraida. (2009). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan strategi koping pada mahasiswa bekerja*. Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakatra.

Reis, H.T., and Sprecher, S. (2009) *Encyclopedia of Human Relationships: Volume 3.* London: SAGE Publishing

Ruiz-Aranda, D., Extremera, N., and Pineda-Galan, C. (2014). Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: the mediating effect of perceived stress. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 21: 106-113.

Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Savitri, I & Efendi S. 2011. *Kenali Emosi*. Jakarta: PT. Balai Pustaka (Perseo).

Shimoff, M. and Kline, C. (2008) *7 Langkah Menuju Bahagia Lahir Batin*. Jakarta: Gramedia

Silfiasari. (2019). [Tesis]. *Kecerdasan Emosional dan Kepuasan Hidup Siswa: Dimediasi oleh Keterlibatan Siswa di Sekolah.* Malang: Direktorat Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.

Sousa, L., and Lyubomirsky, S. (2001). Life Satisfaction. In. J. Worell (Ed.), *Encylopedia of women and gender: Sex similarities and differenceces and the impact of society on gender* (Vo.2, pp. 667-676)., California: Academic Press.

Sunaryo. (2002). *Psikologi untuk keperawatan.* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Tridonanto, A. & Agency, B (2010). *Meraih Sukses Dengan Kecerdasan Emosional*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.

Urquijo, I., Extremera, N., and Villa, A. (2015). Emotional Intelligece, Life Satisfaction, and Psychological Well-Being in Graduates: the Mediating Effect of Perceived Stress. *Apllied Research Quality Life.* 10(3): 1-12.

Yeni, F. (2013). Hubungan Emosi Positif dengan Kepuasan Hidup pada Lanjut Usia (LANSIA) di Kota Padang Provinsi Sumatera Barat. *News Jurnal Keperawatan*. 9(1): 10-21.