**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA SMA N 1 SENTOLO**

***RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE ANDA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN SMA N 1 SENTOLO STUDENTS***

**Desiva Sheira Caesarani**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

desiva05@gmail.com

082227444778

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA N 1 Sentolo. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA N 1 Sentolo. Subjek penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Sentolo sebanyak 86 siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan Skala Kesejahteraan Psikologis dan Skala Kecerdasan Emosional. Hasil analisis korelasi *product moment* untuk variabel kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis (rₓᵧ) = 0,741 (p < 0,050). Artinya terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA N 1 Sentolo. Besarnya sumbangan kecerdasan emosional terhadap tingkat kesejahteran psikologis pada siswa SMA N 1 Sentolo dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 74,1% dan sisanya 25,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian.

**Kata kunci :** kecerdasan emosional, kesejahteraan psikologis, siswa

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and psychological well-being in students of SMA N 1 Sentolo. The hypothesis put forward in this study is that there is a positive relationship between emotional intelligence and psychological well-being in students of SMA N 1 Sentolo. The subjects of this study were 86 students of SMA N 1 Sentolo. The research method used is a quantitative method with purposive sampling. Data collection was carried out using a Psychological Well-Being Scale and an Emotional Intelligence Scale. The results of the product moment correlation analysis for the variable emotional intelligence with psychological well-being (rₓᵧ) = 0.741 (p <0.050). This means that there is a positive relationship between emotional intelligence and psychological well-being in SMA N 1 Sentolo students. The magnitude of the contribution of emotional intelligence to the level of psychological well-being of SMA N 1 Sentolo students in improving psychological well-being was 74.1% and the remaining 25.9% was influenced by other factors not examined in the study.*

***Keywords:*** *emotional intelligence, psychological well-being, student*

**PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah masa *adolescene* artinya masa remaja yaitu sebagai masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional (Santrock, 2003). Masa remaja identik dengan perilaku labil, sebab pada masa ini remaja masih berada dalam fase transisi sehingga ia masih belum mengerti akan nilai yang dijadikan pegangan hidup.

Adapun menurut Hurlock (2011) masa remaja terbagi menjadi 3 tahap, yaitu masa remaja awal yang dimulai sejak usia 12 tahun hingga usia 15 tahun, masa remaja pertengahan atau madya yang dimulai sejak usia 15 hingga usia 18 tahun dan masa remaja akhir yang dimulai sejak usia 18 tahun hingga 21 tahun. Diantara fase remaja awal dan fase remaja akhir terdapat garis pemisah yaitu ketika usia remaja tengah yang rata-rata berada pada jenjang sekolah menengah tingkat atas.

Lingkungan yang memegang peran penting bagi remaja ialah sekolah, hal ini karena sekolah merupakan lembaga yang menunjang perkembangan individu akan proses pemilihan karir di masa yang akan datang serta menjadi tempat remaja untuk belajar mengenai batasan normal dan peran sosial (Papalia, Feldman, & Olds, 2009). Para siswa akan dapat mengatasi dengan baik masa remajanya yang kritis dan penuh gejolak apabila kesejahteraan psikologisnya terpenuhi. Sebagaimana dikatakan oleh (Akhtar, 2009) bahwa kesejahteraan psikologis bisa membuat individu berhasil mengembangkan kebahagiaan diri, emosi positif, merasakan kepuasaan hidup, mengurangi perilaku yang negatif dan depresi.

Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan psikologis seseorang yang sehat dengan ditandai berfungsinya dimensi psikologis positif dalam proses pencapaiaan aktualisasi diri. Proses pengaktualisasian diri sendiri merupakan suatu potensi yang mengarah pada kesejahteraan dan kebahagiaan hidup (Ryff, 1995). Selain itu, menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu yang tidak hanya bebas tekanan tetapi juga dianggap sehat dan berfungsi secara optimal. Dinyatakan Ryff (1995) bahwa individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis apabila memenuhi aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Penelitian oleh Ramadhani, Djunaedi & Sismiati (2016) bahwa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta didapati hasil bahwa berdasarkkan kategorisasi ada 17 dari 33 siswa memiliki tingkat kesejahteraan yang rendah yaitu sebesar 51,52% yang memperlihatkan bahwa kebanyakan siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang masih rendah. Kesejahteraan psikologis rendah terjadi apabila individu ditandai dengan kurang bisa melawan tekanan sosial, tidak menyadari potensi diri dan hanya berfokus pada kekurangan diri, tidak memiliki tujuan dan daya juang untuk meraihnya serta kurang bisa memaafkan peluang untuk berkembang.

Telah dilakukan wawancara mengenai kesejahteraan psikologis dengan 10 siswa SMA N 1 Sentolo pada tanggal 24 Mei 2023, dari 10 siswa yang diwawancarai 6 siswa diantaranya memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung rendah. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 4 siswa merasa sulit terbuka dengan teman lainnya yang bukan teman dekatnya, tidak puas dengan diri sendiri saat ini, masih merasa kecewa sehingga sulit memaafkan pengalaman masa lalu, belum mampu mengatur waktu dan tugas dalam kesehariannya serta tidak menyukai pengalaman baru. Selain itu, 2 siswa lainnya mengatakan bahwa sulit dalam mengambil keputusan sendiri, tidak dapat mengutarakan pendapatnya karena kurang percaya diri, tidak punya tujuan hidup, memilik pandangan yang negatif terhadap dirinya. Sedangkan 4 siswa lainnya mengatakan bahwa mereka telah menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, memiliki hubungan hangat dengan orang lain, memiliki tujuan masa depan yang akan dicapai, menjadikan peristiwa masa lalu sebagai pelajaran di masa sekarang, mampu mengontrol diri dan menyukai akan pengalaman dan hal-hal yang baru.

Dari hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa tersebut belum memenuhi aspek kesejahteraan psikologis. Artinya kesehatan mental siswa tersebut masih belum membawa dampak positif pada kesejahteraan psikologisnya.

Kesejahteraan psikologis dapat memberikan manfaat, seperti salah satunya menjaga kesehatan dengan baik (Santrock, 2010). Diener, dkk (2010) juga menambahkan bahwa dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat mendukung kesehatan lebih baik, meningkatkan harapan usia hidup dan menggambarkan kualitas hidup dalam fungsi individu. Kesejahteraan psikologis siswa berdampak positif terhadap kemampuan siswa beradaptasi dengan lingkungan dan emosi positif, sehingga memudahkan siswa untuk membangun modal sosial dan melakukan dengan baik (Atikasari, 2021).

Menurut Indrawati (2017) terdapat faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu salah satunya adalah faktor kecerdasan emosional. Goleman (2000) mengatakan bahwa kecerdasan emosional tentang mengelola emosi dan memotivasi diri sehingga subjek dapat menghibur diri, dapat melepaskan kecemasan, kemurungan, ketersinggungan, dapat bangkit kembali dari semua itu, mampu berpikir positif, mampu untuk terus berjuang ketika menghadapi hambatan, tidak putus asa dan kehilangan harapan. Goleman (2005) mengungkapkan lima aspek kecerdasan emosional, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.

Salovey & Mayer (1990) menyatakan bahwa individu yang cerdas secara emosional dapat pula secara akurat memahami emosinya sendiri untuk menentukan langkah dan tujuan yang dipilihnya. Pada penelitian Sari & Desiningrum (2016) kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan untuk mengatur emosi dengan efektif pada diri sendiri maupun orang lain yang di dalamnya terdapat aspek mengenali perasaan yang dirasakannya dan orang lain serta muncul kemampuan memotivasi dirinya sendiri juga dalam hubungan dengan orang lain. Kemampuan-kemampuan inilah yang dapat memengaruhi terbentuknya kesejahteraan psikologis yang dibangun dari aspek hubungan positif dengan orang lain, memiliki empati tinggi dan dapat membangun kepercayaan pada diri orang lain (Ryff, 1995).

Berdasarkan latar belakang di atas, bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA N 1 Sentolo. Oleh sebab itu, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA N 1 Sentolo?”

**METODE**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skala. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* tipe skala model likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial. Subjek penelitian ini adalah siswa remaja laki-laki dan perempuan yang sedang bersekolah di SMA N 1 Sentolo berusia 15-18 tahun. Pemilihan subjek tersebut dikarenakan menurut Hurlock (2011) bahwa masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu masa remaja awal usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan (madya) usia 15-18 tahun dan masa remaja akhir usia 18-21 tahun. Dimana garis pemisah antara masa remaja awal dan akhir terletak diantara usia 15-18 tahun yang merupakan usia rata-rata remaja memasuki sekolah menengah atas.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data penelitian dari skala kesejahteraan psikologis dan skala kecerdasan emosional yang akan di analisis untuk memperoleh skor empirik dan skor hipotetik. Jumlah aitem pada skala kesejahteraan psikologis sebanyak 33 aitem pernyataan. Berdasarkan deskripsi data yang diperoleh, skor minimal hipotetik skala variabel kesejahteraan psikologis adalah (1 x N aitem) 1 x 33 = 33 dan skor maksimial hipotetiknya adalah (4 x N aitem) 4 x 33 = 132. Rerata (mean) hipotetiknya sebesar (132+33):2 = 82,5 dengan standar deviasi sebesar (132-33):6 = 16,5. Jumlah aitem pada skala kecerdasan emosional sebanyak 25 pernyataan. Skor minimal hipotetiknya adalah (1 x N aitem) 1 x 25 = 25 dan skor maksimal hipotetiknya adalah (4 x N aitem) 4 x 25 = 100. Rerata (mean) hipotetiknya sebesar (100+25):2 = 62,5 dengan standar deviasi (100-25):6 = 12,5.

Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa pada skala kesejahteraan psikologis diperoleh skor minimum yang dihasilkan pada skor empirik sebesar 64. Skor maksimum yang dihasilkan pada skor empirik sebesar 132. Selanjutnya rerata (mean) empirik pada skala kesejahteraan psikologis sebesar 99,2 dengan standar deviasi 12,0.

Pada skala kecerdasan emosional diperolah skor minimum yang dihasilkan pada skor empirik sebesar 54. Skor maksimum yang dihasilkan pada skor empirik sebesar 100. Selanjutnya rerata (mean) empirik pada skala kecerdasan emosional sebesar 72,4 dengan standar deviasi 10,2.

Kategorisasi data penelitian digunakan untuk menempatkan individu pada kelompok yang terpisah dengan berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang akan di ukur. Kategorisasi skor jawaban subjek pada penelitian ini memakai tiga kriteria yaitu tinggi, sedang, dan rendah (Azwar, 2016). Klasifikasi skor jawaban subjek dari setiap variabel yaitu:Berdasarkan hasil kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 46,5% (40 subjek), kategori sedang 52,3% (45 subjek) dan kategori rendah sebesar 1,2% (1 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini mayoritas subjek memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang.Berdasarkan hasil kategorisasi Skala Kecerdasan Emosional menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 36% (31 subjek), kategori sedang 64% (55 subjek) dan kategori rendah sebesar 0% (0 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini mayoritas subjek memiliki kecerdasan emosional dalam kategori sedang.

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan Teknik korelasi *product moment* dari Karl Pearson untuk menguji hipotesis. Sebelum dilakukan analisis korelasi *product moment,* terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas (Hadi, 2002).

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data penelitian mengikuti sebaran data yang normal atau tidak. Dalam hal ini, sebaran data kesejahteraan psikologis dan kecerdasan emosional menggunakan kaidah *One Sample Shapiro-Wilk p*. Adapun kaidah normalitas yaitu apabila nilai signifikansi p > 0,050 maka sebaran data terdistribusi normal. Tetapi apabila nilai signifikansi p < 0,050 maka sebaran data tidak terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas variabel kesejahteraan psikologis p = 0,787 dan variabel kecerdasan emosional p = 0,132. Maka data tersebut menandakan jika skor variabel kesejahteraan psikologis dan kecerdasan emosional terdistribusi normal karena signifikansi (p > 0,050), artinya sesuai terhadap pedoman uji normalitas (p > 0,050).

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas dan variabel terikat, dalam hal ini kesejahteraan psikologis dengan kecerdasan emosional memiliki hubungan atau tidak. Kaidah untuk uji linieritas yaitu apabila nilai p < 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat merupakan hubungan yang linier, berlaku sebaliknya apabila niai p > 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bukan merupakan hubungan yang linier. Dari hasil uji linieritas kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat dan kecerdasan emosional sebagai variabel bebas diperoleh nilai F = 241 dan p=0,001 (p<0,050). Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kecerdasan emosional merupakan hubungan yang linier.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linieritas sebagai uji asumsi sehingga semua prasyarat terpenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Hipotesis merupakan jawaban sementara dari suatu rumusan masalah penelitian yang dibuktikan dari data yang terkumpul (Sugiyono, 2013). Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode analisis *product moment.* Metode ini dipilih sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengungkap hubungan antara kecerdasan emosional sebagai variabel bebas (X) dengan kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat (Y). Adapun pedoman untuk uji korelasi yaitu apabila p < 0,050 berarti terdapat korelasi antar variabel dan apabila p > 0,050 berarti tidak ada korelasi antar variabel.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (rₓᵧ) = 0,741 (p < 0,050). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan kecerdasan emosional, sehingga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Selanjutnya, tingkat kekuatan hubungan di identifikasi berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi oleh Sugiyono (2013) untuk menentukan derajat hubungan dari sangat lemah hingga sangat kuat. Terdapat lima pedoman interpretasi tingkat hubungan koefisien korelasi yaitu sangat rendah (0,20-0,199), rendah (0,20-0,399), sedang (0,040-0,599), kuat (0,60-0,799) dan sangat kuat (0,80-1,000). Maka derajat koefisien korelasi uji hipotesis variabel kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis masuk dalam kategori kuat.

Pada penelitian ini diperoleh *pearson’s r* = 0,741 yang menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional memiliki kontribusi sebesar 74,1% dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian.

Berdasarkan pada hasil analisis yang telah dilakukan sebelumnya, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA N 1 Sentolo. Dengan demikian hipotesis penelitian ini diterima.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA N 1 Sentolo. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada siswa SMA N 1 Sentolo. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan hipotesis penelitian ini bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA N 1 Sentolo di terima. Variabel kecerdasan emosional memiliki kontribusi sebesar 74,1% dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada siswa dan sisanya 25,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian.

**DAFTAR ISI**

Akhtar, M. (2009). Applying Positive Psychology to Alcohol-Misusing Adolescents.: A Pilot Intervension. *Disertation. United Kigdom: Msc Applied Positive Psychology on University of East London*.

Atikasari, F. (2021). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Dimediasi Oleh Kebahagiaan Siswa. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness, 1(1)*, 15-27.

Azwar, S. (2016). *Validitas dan Reliabilitas (Edisi ke IV).* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Prieto, C. K., Choi, D. W., Oishi, S., & Diener, R. B. (2010). New Well Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research, 97*, 143-156.

Goleman, D. (2000). *Kecerdasan Emosional.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Goleman, D. (2005). *Working with Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Hadi, S. (2002). *Metodologi Research Jilid I.* Yogyakarta: Andi Offset.

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi ke V).* Jakarta: Erlangga.

Indrawati, T. (2017). Peranan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMP Terbuka di Cirebon. *Edukasia Islamika, 2(1)*, 70-88.

Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Olds, S. W. (2009). *Human Development (Eight Edition).* New York: McGraw-Hill.

Ramadhani, T. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-being) Siswa Yang Orang Tuanya Bercerai. *(Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa di SMK Negeri Pembangunan Jakarta) (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta)*.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57(6)*, 1069-1081.

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science, 4(4)*, 99-104.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9(3)*, 185-211.

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : Perkembangan Remaja (Edisi ke VI).* Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development (13th edition).* New York: McGraw Hill.

Sari, L. S., & Desiningrum, D. R. (2016). Kecerdasan Emosional dan Psychological Well-Being Pada Taruna Semester III Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati, 5(1)*, 158-161.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.