



Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Maia Welia Dinda, Assri Fitriada Putri, Ilmenia Zulianty, Hanisa Azura,
Ulfa Dwina, Geni Novella, Syintia Rahma Dinda

Universitas Negeri Padang

Korespondensi Penulis : maiaweliadinda1212@gmail.com

Abstract. *The study period is an important phase in a person's educational journey at college or university level. 3rd and 5th semester students often experience higher pressure due to increasingly complex and demanding coursework. This study aims to investigate the correlation between emotional intelligence and Psychological Well-Being among Padang State University students. This research method is quantitative correlation using Product moment correlation analysis. The results show a strong and significant positive correlation (Pearson correlation coefficient = 0.625) between emotional intelligence and Psychological Well-Being. With a significance value of <math><0.01</math>. Findings showed that individuals with higher psychological well-being tended to have positive emotions and pleasant feelings, whereas those with lower psychological well-being tended to have negative emotions and less pleasant feelings.*

Keywords: *Students, Psychological Well-Being, Emotional Intelligence*

Abstrak. Masa perkuliahan adalah fase penting dalam perjalanan pendidikan seseorang di tingkat perguruan tinggi atau universitas. Mahasiswa semester 3 dan 5 seringkali mengalami tekanan yang lebih tinggi akibat tugas kuliah yang semakin kompleks dan menuntut. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki korelasi antara kecerdasan emosional dengan *Psychological Well-Being* di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Padang. Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasi menggunakan analisis korelasi Product moment. Hasilnya menunjukkan korelasi positif yang kuat dan signifikan (koefisien korelasi Pearson = 0,625) antara kecerdasan emosional dan *Psychological Well-Being*. Dengan nilai signifikansi $\alpha < 0,01$. Temuan menunjukkan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi cenderung memiliki emosi positif dan perasaan menyenangkan, sedangkan mereka dengan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah cenderung memiliki emosi negatif dan perasaan yang kurang menyenangkan.

Kata kunci: Mahasiswa, *Psychological Well-Being*, Kecerdasan Emosi

LATAR BELAKANG

Menurut Primeradama (2021), masa perkuliahan adalah fase penting dalam perjalanan pendidikan seseorang di tingkat perguruan tinggi atau universitas. Mahasiswa semester 3 dan 5 seringkali mengalami tekanan yang lebih tinggi akibat tugas kuliah yang semakin kompleks dan menuntut. Berdasarkan penyataan Yusuf (2020), pada tahap-tahap ini, mahasiswa umumnya telah terlibat dalam mata kuliah yang lebih khusus dan mendalam dalam bidang studi mereka. Semester 3 dan 5 banyak dihadapkan pada tugas-tugas yang memerlukan pemahaman konsep yang lebih mendalam dan kemampuan analisis yang lebih tinggi. Selain itu, pada semester-semester ini, mereka mungkin juga menghadapi tugas akhir, proyek penelitian, atau magang yang membutuhkan komitmen waktu dan usaha ekstra. Semester 3 dan 5 menjadi periode di mana mahasiswa harus menghadapi beban tugas dari beberapa mata kuliah sekaligus (Qonitatin, 2011). Kombinasi dari tenggat waktu yang ketat, jumlah tugas yang meningkat, dan tekanan untuk mencapai hasil yang baik dapat menjadi pemicu stress.

Fitriah (2019), mengatakan mahasiswa pada tahap semester 3 dan 5 juga mungkin merasakan tekanan terkait pemilihan jurusan atau karier yang akan mereka ambil setelah lulus, menambah lagi tingkat stres mereka. Selain tuntutan akademis, aspek-aspek sosial dan kehidupan pribadi juga dapat memengaruhi mahasiswa. Beberapa mungkin menghadapi tantangan finansial, kesulitan menjaga keseimbangan antara kehidupan sosial dan akademis, atau merasakan tekanan dari ekspektasi keluarga. Tekanan akademik ini dapat memengaruhi *psychological well-being*, karena mahasiswa perlu mengelola beban kerja yang lebih besar dan mungkin menghadapi ketidakpastian mengenai prestasi akademik mereka.

Sesuai dengan fenomena yang terjadi di lapangan melalui wawancara pada 21 orang mahasiswa Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi. Terkait dengan aspek-aspek *psychological wellbeing* menurut Ryff (1989) yaitu (71,4%) dari 21 orang mahasiswa telah menerima dirinya apa adanya, baik kelemahan maupun kekurangan dalam dirinya. (81%) mahasiswa telah mampu membangun relasi yang baik dengan orang sekitar. Selanjutnya ada (85,7%) dapat mengambil sebuah keputusan dan berperilaku secara sendiri sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri. (90,4%) Mahasiswa dapat mengelola lingkungan secara efektif dan mampu memanfaatkan kesempatan secara positif untuk mengembangkan kemampuan diri. (71,4%) mahasiswa memiliki tujuan serta makna, dan (76,5%) mahasiswa mampu terbuka dengan pengalaman baru, dapat menyadari potensi dan melakukan pengembangan dari dirinya.

Ryff (1989) mendukung fenomena ini, yang menyatakan bahwa *psychological well-being* adalah ketika seseorang mencapai pencapaian penuh. Ini berarti bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk menerima dan menghargai semua aspek dirinya, menjadi mandiri, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, mengontrol lingkungannya dengan mengubahnya sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan hidup, dan memiliki kemampuan untuk terus berkembang. Huppert (2009) menjelaskan bahwa *psychological well-being* terdiri dari semua masalah yang berkaitan dengan kehidupan seseorang yang dapat berjalan dengan baik; ini adalah kombinasi dari perasaan baik dan kemampuan seseorang untuk berfungsi dengan baik. Wells (2010) juga menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, yang berdampak positif pada kehidupan mereka dan membuat mereka bahagia. Ada enam komponen kesejahteraan psikologis.

Pada aspek-aspek kecerdasan emosi menurut Goleman (2000), sesuai dengan fenomena yang terjadi di lapangan melalui wawancara pada 21 orang mahasiswa Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi. (90,4%) bisa memahami perasaannya, mengerti dan merasa yakin dalam mengambil keputusan atas kehidupan pribadinya. 85,7% mampu

mengelola emosi agar perasaan dapat terungkap dengan tepat. (90,4%) bisa memotivasi diri dan berpikir optimis. Lalu (81%) mahasiswa memiliki rasa empati dan peka terhadap kebutuhan dan keinginan orang sekitarnya. Selanjutnya ada (95,2%) mahasiswa mampu membangun hubungan yang baik dengan orang-orang sekitar.

Kecerdasan emosional, menurut Mayer dan Salovey (1997), mencakup kemampuan untuk mengawasi emosi yang ada dalam diri sendiri dan orang lain, membedakan keduanya, dan menggunakan informasi untuk membentuk keputusan dan tindakan. Menurut Goleman (2000), kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk memotivasi diri sendiri, bertahan dalam menghadapi kegagalan, mengontrol emosinya, menunda kepuasan, dan mengatur keadaan jiwa. Dengan kecerdasan emosi ini, seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilih kepuasan, dan mengatur suasana hatinya. Agustian (2001) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk "mendengarkan" emosi dan menggunakannya sebagai sumber informasi penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain untuk mencapai tujuan. Menurut Goleman (2000), beberapa komponen kecerdasan emosi adalah pengenalan diri, pengelolaan diri, motivasi, dan mengenali emosi orang lain, dan memiliki keterampilan sosial.

Studi Wahyuni (2021) menemukan bahwa remaja dengan kecerdasan emosi yang baik dan stabil dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Ini disebabkan fakta bahwa orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi lebih berhati-hati dan rasional dalam menyelesaikan konflik daripada orang yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Mereka juga berpikir secara rasional dan membuat keputusan dengan cara yang tepat dan pada waktu yang tepat. Sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lana dan Desiningrum pada tahun 2016 kepada taruna semester III politeknik Ilmu Pelayaran Semarang pada tahun 2016 terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada taruna semester III PIP Semarang. Semakin tinggi penilaian kecerdasan emosional pada diri taruna, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh para taruna.

Berdasarkan paparan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengemukakan hipotesis “terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang”..

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasi. Dari penelitian ini dapat diperoleh informasi mengenai taraf hubungan antar variabel. Populasi yang

akan diteliti adalah mahasiswa angkatan 2021 dan 2022 Universitas Negeri Padang. Adapun Kriteria dalam penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswa/i aktif Universitas Negeri Padang
2. Mahasiswa/I Angkatan 2021 dan 2022

Sampel yang ada dalam penelitian ini sebanyak 108 mahasiswa, terdiri dari 21% mahasiswa laki-laki dan 79% mahasiswa perempuan dengan rentang usia 19-22 tahun. Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan metode random sampling.

Adapun item dalam alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan teori oleh Ryff (1989), untuk variabel *psychological well-being* dengan jumlah 10 buah item yang menghasilkan nilai koefisien realibilitas alpha sebesar 0,738 yang menunjukkan bahwa alat ukur ini reliabel karena memiliki nilai diatas 0,7. Sedangkan pada variabel kecerdasan emosional yang dikembangkan dari teori oleh Goleman (2000), dengan jumlah 25 item yang menghasilkan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,873 yang menjelaskan alat ukur ini reliabel dengan memiliki nilai di atas 0,7. Alat ukur ini diadopsi dari skripsi Abdul Aziz pada tahun 2022.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis korelasi pearson atau dikenal juga dengan Product Moment menggunakan *Statistical Product and Service Solution 22 (SPSS)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tabel Korelasi Kecerdasan emosi dengan *Psychological well-being*

Hubungan Variabel	N	Koefisien	Asymp.sig
Kecerdasan emosi dan <i>psychological well-being</i>	108	0,625	0,000

Berdasarkan Tabel 1 hasil uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti, maka mendapatkan hasil bahwa koefisien korelasi Pearson antara kecerdasan emosi dan *psychological well-being* adalah 0,625, juga ditandai dengan **, menunjukkan korelasi positif yang kuat. Nilai p untuk semua korelasi kurang dari 0,01, yang berarti korelasi tersebut signifikan secara statistik pada tingkat 0,01 (2-tailed). Dengan kata lain, korelasi yang diamati tidak mungkin terjadi secara kebetulan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Hasil ini berlaku pada kelompok subjek penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Rahmawati, Handarini, dan Triyono (2017), menemukan bahwa hubungan signifikan antara kecerdasan emosi dan *psychological well being*. Dengan demikian, nilai *psychological well being* lebih baik sebanding dengan kecerdasan emosi yang lebih baik. Selain itu, penelitian Cameli (dalam Aziz, 2022) menemukan hubungan positif antara kecerdasan emosi dan *psychological well being*. Hal ini

disebabkan fakta bahwa orang dengan kecerdasan emosional tinggi akan lebih berhati-hati dan lebih baik dalam menyelesaikan konflik dibandingkan dengan orang dengan kecerdasan emosional rendah. Kecerdasan emosional membuat mereka berpikir logis dan membuat keputusan dengan cara dan waktu yang tepat. Untuk meningkatkan kesejahteraan psikolog individu.

Tabel 2. Kategorisasi *Psychological Well-being*

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	0-15	0	0%
Sedang	16-27	52	48%
Tinggi	28-40	56	52%
Jumlah	-	108	100%

Berdasarkan hasil kategori tabel dapat kita lihat terdapat 52 atau 48% subjek penelitian memiliki *psychological well-being* dengan kategori sedang dan 56 atau 52% subjek penelitian yang memiliki *psychological well-being* dengan kategori tinggi. Jadi, mayoritas mahasiswa semester 3 dan semester 5 Universitas Negeri Padang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi.

Menurut Kurniawan (2015), yang melakukan penelitian dengan menggunakan metode pemodelan Rasch untuk mengeksplorasi *psychological well-being* mereka. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *psychological well-being* yang baik. Mahasiswa semester lima, misalnya, lebih memahami lingkungan dibandingkan dengan mahasiswa semester satu karena mereka telah menghabiskan waktu lebih lama di lingkungan kampus.

Tabel 3. Kategorisasi *Psychological Well-being* berdasarkan Jenis kelamin

Kategorisasi	Skor	Jenis kelamin		Frekuensi	Persentase
		Laki-laki	Perempuan		
Rendah	0-15	0	0	0	0
Sedang	16-27	7	45	52	48%
Tinggi	28-40	15	41	56	52%
Jumlah		22	86	108	100%

Berdasarkan hasil kategori seperti tabel dapat dilihat terdapat 7 orang laki-laki dan 45 orang perempuan atau 48% subjek penelitian memiliki *psychological well-being* dengan kategori sedang dan terdapat 15 orang laki-laki dan 41 orang perempuan atau 52% subjek penelitian yang memiliki *Psychological well-being* dengan kategori tinggi. Jadi, Mayoritas mahasiswa semester 3 dan semester 5 Universitas Negeri Padang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Dan mayoritas mahasiswi semester 3 dan semester 5 Universitas Negeri Padang memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang.

Baik laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat *psychological well-being* yang berbeda; namun, ada bukti yang menunjukkan bahwa perempuan lebih sering mengalami depresi dan tingkat *psychological well being* yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki (Ryff, 1989). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa *psychological well being* perempuan juga dipengaruhi oleh faktor-faktor positif dan negatif. Selain itu, menurut beberapa penelitian, perempuan sering mengalami tingkat stress yang tinggi dan harga diri yang rendah (Zimmer-Gembeck dan Gallaty, 2006). Hasil menunjukkan bahwa perempuan memiliki keretanan yang lebih besar dalam aspek negatif dibandingkan dengan laki-laki. Ini menunjukkan bahwa perempuan menghadapi kesulitan dalam mencapai *psychological well being*. Bagi perempuan, mencapai kebahagiaan dalam hidup dan menjadi sehat secara psikologis sangat penting..

Tabel 4. Kategorisasi kecerdasan emosi

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	0-44	0	0%
Sedang	45-74	55	51%
Tinggi	75-100	53	49%
Jumlah	-	108	100%

Berdasarkan hasil ketegori seperti tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat 55 atau 51% subjek penelitian memiliki kecerdasan emosi dengan kategori sedang dan 53 atau 49% subjek penelitian yang memiliki kecerdasan emosi dengan kategori tinggi. Jadi, mayoritas mahasiswa semester 3 dan semester 5 Universitas Negeri Padang memiliki tingkat *psychological well being* yang sedang.

Beberapa penelitian yang juga membahas hubungan antara kecerdasan emosional dan *psychological well being* pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Alvia Rahmah (2012), hasil kecerdasan emosional pada mahasiswa Universitas Indonesia menunjukkan bahwa kecerdasan emosi yang dimiliki oleh mahasiswa tergolong sedang, yang juga berhubungan dengan *psychological well being*. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Lana Shintia Sekar Sari (2016), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mayoritas taruna semester III Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang berada dalam kategori kecerdasan emosional tinggi.

Tabel 5. Kategorisasi kecerdasan emosi berdasarkan Jenis kelamin

Kategorisasi	Skor	Jenis kelamin		Frekuensi	Persentase
		Laki-laki	Perempuan		
Rendah	0-44	0	0	0	0%
Sedang	45-74	10	45	55	51%

Tinggi	75-100	12	41	53	49%
Jumlah		22	86	108	100%

Berdasarkan hasil kategori seperti tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 10 orang laki-laki dan 45 orang perempuan atau 51% subjek penelitian memiliki kecerdasan emosi dengan kategori sedang dan terdapat 12 orang laki-laki dan 41 orang perempuan atau 49% subjek penelitian yang memiliki kecerdasan emosi dengan kategori tinggi. Jadi, Mayoritas mahasiswa semester 3 dan semester 5 Universitas Negeri Padang memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tinggi. Mayoritas mahasiswi semester 3 dan semester 5 Universitas Negeri Padang memiliki tingkat kecerdasan emosi yang sedang.

Jenis kelamin merupakan salah satu komponen yang memengaruhi kecerdasan emosi (Goleman, 2006). Laki-laki biasanya memiliki kecerdasan emosional lebih tinggi dari pada perempuan. Ini karena laki-laki lebih banyak mengembangkan fungsi otak sebelah kiri dari pada perempuan. Sesuai dengan temuan studinya pada tahun 2006, laki-laki lebih cerdas secara emosional dari pada perempuan. Namun, beberapa penelitian, seperti Yunalia & Etika (2020) dan Mokhlesi & Patil (2018), menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecerdasan emosional jenis kelamin.

KESIMPULAN

Dari penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi cenderung memiliki emosi positif dan perasaan menyenangkan, sedangkan mereka dengan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah cenderung memiliki emosi negatif dan perasaan yang kurang menyenangkan. Secara keseluruhan, penelitian ini mendukung hipotesis bahwa ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa di Universitas Negeri Padang

DAFTAR REFERENSI

- Agustian, A. G. (2001). *Rahasia sukses membangun kecerdasan emosi dan spiritual, ESQ (Emotional Spiritual Quotient): erdasarkan 6 rukun Iman dan 5 rukun Islam*. Arga and the changing motives for dating and romance. *Advances in Psychology Research*, 44.
- AZIS, A. (2022). *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Universitas X*.
- Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., & Weisberg, J. (2009). The Relationship Between Emotional Intelligence And Psychological Wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*. 24. 1147-1158.

- Fitriah, Aziza & Dyta Setiawati Hariyono.2019. Hubungan self esteem terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa. *Psycho Holistic 1* (1), 8-17.
- Fitriah, Azizah. 2019. Kecerdasan Emosi Dan Depresi Pada Mahasiswa Yang Sudah Menikah. *Jurnal Studia Insania 6* (2), 146-157.
- Ghozali, I. (2016) *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23*. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan Emosi: mengapa emotional intelligence lebih tinggi daripada IQ*, Alih bahasa: T. Hermay, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being, 1*(2), 137- 164
- Hutapea, B. (2012). Emotional intelegence dan psychological well-being pada manusia lanjut usia anggota organisasi berbasis keagamaan di jakarta. *Jurnal Insan Media Psikologi, 13*(2)
- Kurniawan, R. (2015). Eksplorasi Dimensi Psychological Well-Being Mahasiswa Psikologi Islam. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam, 6*(2), 81-88.
- Landa, J. M. A., & Martos, M. P. (2010). Emotional Intelligence and Personality Traits as Predictors of Psychological Well-Being in Spanish Undergraduates. *Social Behavior and Personality, 38*, 783393.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1997). *Emotional intelligence meets*.
- Primeradama Yanti, Maya & Nurul Retno Nurwulan.2021. Pengaruh pembelajaran daring pada depresi, stres, dan kecemasan mahasiswa. *Jurnal Muara Pendidikan 6* (1), 58-63.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi, 9*(1).
- Rahmawati, N. R. (2017). *Hubungan kecerdasan emosional, self esteem, self efficacy, dan psychological well being siswa SMA Negeri se-kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Ryff,C.D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Salami, S.O. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and student's attitudes. implications for quality education. *European Journal of Education Studies, 2*, 247-257
- Sari, L. S. 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.
- Wahyuni, A. S. (2021). Peran Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Psychological well being Pada Remaja. *Jurnal Social Library, 1*(1), 1–6.
- Wells, I. E. (2010). *Psychological well-being*. New York: Nova Science Publisher
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal, 235-239*.
- Zimmer, M. J. & Gallaty, K. J. (2006). Hanging out or hanging in?: young females' socio-emotional functioning