

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA DI SMA N 1 KERSANA KABUPATEN BREBES

Leya Indah Permatasari¹,Liliek Pratiwi ²

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Cirebon

Email: leya.indah@umc.ac.id, lilik.pratiwi@umc.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Ketidakmampuan remaja dalam menyelesaikan sebuah masalah akan memberikan tekanan sehingga menyebabkan remaja mengalami kestresan, keadaan ini bisa membuat remaja merasa tidak puas dalam hidup dan tidak bahagia. Kurangnya kebahagiaan remaja dikarenakan belum tercapainya psychological well being atau kesejahteraan psikologis sehingga menimbulkan dampak perilaku kenakalan remaja. Salah satu faktor penyebab terjadinya kenakalan remaja adalah kecerdasaan emosional.

Metodelogi: Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional survei dengan pendekatan cross sectional. Populasi berjumlah 970 orang remaja SMA N 1 Kersana dan sampel sebanyak 90 orang dengan teknik Proportionate Stratified Random Sampling. Penelitian ini menggunakan 2 kuesioner yang terdiri dari kuesioner skala kecerdasan emosional dan kuesioner skala kesejahteraan psikologis. Adapun analisa data dalam penelitian menggunakan teknik Statistic Kuantitatif.

Hasil Penelitian: Hasil uji chi square didapatkan nilai p value sebesar 0,005 (p value<0,05) maka Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan psychological well being pada remaja di SMA N 1 Kersana Kabupaten Brebes.

Kesimpulan: Semakin rendah tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki siswa maka tingkat psychological well being siswa juga akan ikut semakin rendah begitupun sebaliknya.

Kata kunci : Kecerdasan emosional, Psychological well being, Remaja

ABSTRACT

Background: *The inability of adolescents to solve a problem will put pressure on them, causing them to experience stress, this situation can make them feel dissatisfied in life and unhappy. The lack of adolescent happiness is due to the lack of psychological well-being or psychological well-being, resulting in the impact of juvenile delinquency behavior. One of the factors that cause juvenile delinquency is emotional intelligence.*

Methodology: *The design of this research is a descriptive correlational survey with a cross sectional approach. The population is 970 teenagers from SMA N 1 Kersana and the sample is 90 people using the Proportionate Stratified Random Sampling technique. This study used 2 questionnaires consisting of an emotional intelligence scale questionnaire and a psychological well-being scale questionnaire. The data analysis in the study used the technique of Quantitative Statistics.*

Research Result: *The results of the chi square test obtained a P value of 0.005 (p value 0.05), then Ho was rejected and Ha was accepted, which means that there is a significant relationship between emotional intelligence and psychological well being in adolescents at SMA N 1 Kersana, Brebes Regency.*

Conclusion: *The lower the level of emotional intelligence possessed by students, the level of psychological well being of students will also be lower and vice versa.*

Keywords : *Adolescents, Emotional intelligence, Psychological well being*

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2018), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun; menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomer 25 tahun 2014, remaja yaitu penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 miliar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (Kemenkes R.I., 2018).

Di masa peralihan ini remaja mengalami banyak sekali perubahan perubahan individu secara signifikan baik itu perubahan secara fisik, kognitif, sosial, emosional dan psikologis dalam proses perkembangannya mengalami ketidakstabilan, perubahan yang signifikan tersebut akan mempengaruhi aturan dan nilai-nilai norma yang berkembang dimasyarakat (Susanti dan Herlinda, 2018).

Kenakalan remaja mengacu pada suatu rentang yang luas dari tingkah laku yang tidak dapat diterima secara sosial sampai pelanggaran status hingga tindak kriminal. Terjadinya kenakalan remaja disebabkan oleh faktor internal meliputi reaksi frustasi negatif, gangguan pengamatan, gangguan berfikir, kecerdasan pada remaja, dan kecerdasan emosional, dan faktor eksternal meliputi keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat. Dampak kenakalan remaja dari segi positif akan menjadikan seseorang bisa sukses yang akan datang, dari segi negatifnya remaja akan menjadi labil dan belum matang secara emosinya (Saparwati et al., 2019).

Berdasarkan data KPAI tahun 2018, menerangkan jumlah kasus kriminal yang dilaporkan dengan pelaku anak sebanyak 1.885 kasus, terbagi beberapa kasus antara lain kasus narkoba, pencurian, pengheroyakan, pelecehan seksual dan kasus pidana lainnya. Berdasarkan data dari Badan Koordinasi Keluarga Bencana Nasional (BKKBN) tahun 2018, menunjukkan lebih dari 200.000 kasus perceraian tiap tahunnya terjadi di Indonesia. Data BKKBN (2019) melaporkan bahwa di Provinsi Jawa Tengah terdapat 30 ribuan kasus pernikahan dini, dan ada sekitar 1,9% remaja laki-laki yang sudah melakukan hubungan seksual sebelum menikah sementara remaja perempuan sebanyak 0,4%.

Bentuk kenakalan remaja lainnya yaitu perilaku bullying. Laporan dari KPAI mencatat bahwa di Indonesia saat ini kasus bullying menduduki peringkat teratas pengaduan masyarakat pada agregat remaja dari tahun 2011 hingga 2019 sebanyak 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak remaja. Untuk bullying baik di pendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan kasus (KPAI, 2019). Kesejahteraan psikologis pada remaja dapat menjadi dasar untuk menghadapi masa kritis yang penuh gejolak serta dapat membantu remaja

untuk menumbuhkan emosi positif, mengurangi depresi dan perilaku negatif remaja seperti penyimpangan sosial, merokok, membolos sekolah, pergaulan bebas, perkelahian maupun kegagalan dalam pendidikan. Kurangnya kebahagiaan remaja yakni dikarenakan belum tercapainya kesejahteraan psikologis sehingga menimbulkan dampak perilaku remaja yang negatif (Masruroh, 2018).

Tingkat kesejahteraan psikologis siswa dapat ditinjau melalui sejauh mana prestasi akademik yang didapatkan, fungsi sosial, emosional serta perilaku siswa ketika berada dikelas, semangat untuk belajar, memiliki hubungan pertemanan yang baik, memiliki hubungan sosial yang positif terhadap lingkungannya serta mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki ketika berada disekolah. Remaja yang banyak mengabaikan tanggung jawabnya terkait sekolah, keluarga, dan kehidupan sosial menjadi salah satu pendukung rendahnya psychological well-being remaja (Winda, 2020).

Psychological well being disebabkan oleh kecerdasan emosi. Kematangan emosi suatu hal yang paling sulit dicapai dalam tugas perkembangan pada remaja (Wanti et al., 2021). Untuk mencegah atau mengurangi kasus-kasus kenakalan remaja, salah satu hal yang perlu dimiliki remaja yaitu kecerdasan emosional yang stabil. Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dan dapat berubah-ubah setiap saat. (Basaria, 2019, Wahyuni, 2021).

Menurut pendapat Goleman (dalam Hastuti dan Baiti 2019) tentang keberhasilan seseorang dimasyarakat bahwa ternyata 80% dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, dan hanya 20% ditentukan oleh kecerdasan otak IQ (Intelligence Quotient atau kecerdasan intelektual). Dalam hasil penelitian Singh dan Kauro (2019) menyatakan bahwa Kecerdasan emosional merupakan prediktor yang sangat kuat untuk kesejahteraan psikologis. Baik variabel kesejahteraan psikologis maupun kecerdasan emosional berpengaruh sangat besar dengan kesehatan fisik dan olahraga.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa laki-laki di SMA Negeri 1 Arjawinangun yang berjumlah 412 siswa laki-laki, yaitu terdiri dari kelas X, XI, dan XII. jumlah sampel dalam penelitian ini didapatkan dari rumus yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael dengan jumlah 69 orang. Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Arjawinangun pada bulan Agustus 2022. Variable bebas dalam penelitian ini Persepsi Remaja Tentang *Pictorial Health Warning (PHW)* Pada Kemasan Rokok sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini Adalah Motivasi Berhenti Merokok Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Arjawinangun

Tahun 2022. Intrumen penelitian yang digunakan dalam pengambilan data yaitu menggunakan kuisioner *Pictorial Health Warning* (PHW) yang diadopsi dari Windira(2016) dan kuisioner motivasi yang diadopsi dari Khatimah (2015). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Fisher's Exact Test karena data berdistribusi normal.

HASIL

1. Analisis Persepsi Remaja Tentang Pictorial Health Warning

Berdasarkan distribusi tabel 1 frekuensi di bawah ini diketahui bahwa sebagian responden pada siswa SMA N 1 Kersana terdiri atas usia 14, 15, 16, 17, dan 18 tahun. Jumlah yang paling mendominasi yaitu anak siswa dengan usia 16 tahun dengan frekuensi presentase 41,1 %, yang kedua usia 17 tahun dengan presentase mencapai 28,9 %, dan yang ketiga usia 15 tahun dengan presentase mencapai 25,6 %. Jumlah anak yang menginjak usia 14 tahun serta 18 tahun mencapai 2,2 %. Sedangkan untuk jenis kelmainnya yaitu jumlah perempuan lebih banyak dibandingkan jumlah laki-laki, presentase perempuan mencapai 67,8 % dan jumlah laki-laki mencapai 32,2 %. Berikut peneliti uraikan kedalam tabel dibawah ini

Tabel 1 Distribusi frekuensi data demografi responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Desa Jemaras Kidul

Usia	Frekuensi	Presentase
14 tahun	2	2,2 %
15 tahun	23	25,6 %
16 tahun	37	41,1 %
17 tahun	26	28,9 %
18 tahun	2	2,2 %
Total	90	100%

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	29	32,2 %
Perempuan	61	67,8 %
Total	90	100 %

2. Analisis Kecerdasan Emosional

Berdasarkan tabel dibawah ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional pada siswa di atas di dapat hasil yang sedang dengan mencapai presentase sebanyak 93,3 % dengan

jumlah responden sebanyak 84 orang diikuti dengan presentasi hasil kecerdasan emosional rendah pada siswa yang memperoleh angka presentase sebanyak 6,7 % dengan jumlah responden 6 orang. Berikut ini peneliti sajikan table dibawah ini

Tabel 2 Distribusi ecerdasan Emosional

Kecerdasan Emosional	Frekuensi	Presentase
Tinggi	0	0 %
Sedang	84	93,3 %
Rendah	6	6,7 %
Total	90	100 %

3. Analisis *Psychological Well Being*

Berdasarkan table diabwah ini psychological well being pada siswa didominasi hasil yang sedang mencapai angka 78,9 % dengan jumlah responden mencapai 71 orang diikuti dengan presentase hasil psychological well being tinggi pada siswa yang mencapai angka 21,1 % dengan jumlah responden 19 orang. Berikut peneliti uraikan kedalam tabel dibawah ini

Tabel 3. Distribusi *Psychological Well Being*

<i>Psychological Well Being</i>	Frekuensi	Presentase
Tinggi	19	21,1 %
Sedang	71	78,9 %
Rendah	0	0 %
Total	90	100 %

4. Analisis Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Psychological Well Being Pada Remaja di SMA N 1 Kersana

Dari keterangan dibawah ini menunjukkan bahwa hasil antara hubungan kecerdasan emosional dengan psychological well being pada remaja di SMA N 1 Kersana menyatakan sebagian besar data berkategori sedang, untuk tingkat kecerdasan emosional dengan kategori sedang sebanyak 84 orang anak remaja dan untuk tingkat psychological well being yang sedang sebanyak 71 orang. Adapun remaja yang mengalami tingkat kecerdasan emosional yang sedang dengan tingkat psychological well being yang sedang sebanyak 69 orang anak. Pada hasil uji chi square mendapatkan nilai dengan p value a.sig sebesar 0,005 (p value < 0,05) maka Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan psychological well being pada remaja di SMA N 1 Kersana

Tabel 4. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Psychological Well Being Pada Remaja di SMA N 1 Kersana

Kecerdasan Emosional Siswa	<i>Psychological Well Being</i> Siswa		Total	<i>P value</i>
	Sedang	Tinggi		
Sedang	69	15	84	0,005
Rendah	2	4	6	
N Total	71	19	90	

PEMBAHASAN

1. Analisis Kecerdasan Emosional

Berdasarkan tabel 2 distribusi kecerdasan emosional pada siswa di peroleh hasil yang sedang dengan presentase sebanyak 93,3 % dengan jumlah responden sebanyak 84 orang diikuti dengan hasil kecerdasan emosional rendah pada siswa dengan angka presentase 6,7 % dengan jumlah responden 6 orang. Jadi, siswa SMA N 1 Kersana tersebut memiliki kecerdasan emosional yang sedang.

Dalam buku Goleman, telah dilakukan survey besar-besaran di seluruh dunia yang mendapatkan hasil sangat mengkhawatirkan yaitu generasi remaja sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosional daripada remaja generasi sebelumnya, walaupun dalam keadaan ramai remaja akan merasakan kesepian dan lebih sering menjauhkan diri dengan orang disekitarnya hingga menjadikan remaja itu pemurung, lebih agresif dan sensitif jika terjadi masalah, lebih gugup dan mudah cemas serta tidak menghargai sopan santun (Harahap dan Purba, 2019).

Kecerdasan emosional ini merupakan dasar yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk berfikir secara logis dan kemampuan dalam memecahkan masalah serta kemampuan menjalin hubungan baik dengan orang lain. Kecerdasan emosional akan menjadikan remaja mampu untuk beradaptasi dengan baik pada situasi apapun yang sedang mereka hadapi sehingga remaja lebih memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi setiap tantangan atau stressor dalam kehidupannya (Etika dan Yunalia, 2020). Dengan mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi orang akan mampu untuk memberikan persepsi secara tepat, menilai, mengerti, dan mengungkapkan perasaan dengan benar (Mularsih dan Tumanggor, 2020).

Pada penelitian ini menyatakan bahwa siswa SMA N 1 Kersana memiliki kecerdasan emosional yang berada dalam kategori sedang. Dikatakan sedang karena sebagian siswa cenderung masih mampu dalam memenuhi aspek-aspek kecerdasan emosional seperti untuk mengelola emosi yang positif ataupun negatif ke hal-hal yang lebih bermanfaat atau untuk dapat menunjang produktivitas mereka sebagai siswa, hanya saja siswa masih kurang dalam aspek penguasaan diri dan juga membina hubungan atau keterampilan sosial, hal ini berarti siswa masih belum mampu untuk menguasai perasaannya sendiri, belum bisa mengambil keputusan yang tepat, kurang percaya diri, kurang yakin dengan kemampuan diri sendiri, dan belum bisa untuk menangani emosinya dengan baik ketika menjalin hubungan dengan orang lain maupun

beradaptasi dengan lingkungannya untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada diri siswa. Oleh karena itu dibutuhkannya dukungan dari guru, orang tua maupun lingkungan sekitar dan disekolah terutama guru bk dapat memberikan materi yang mendukung psikologis serta pemahaman emosional pada remaja siswa dengan cara role play, diskusi kelompok atau kerja kelompok.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Darmawati dan Yuniar (2018) yang mengemukakan bahwa kecerdasan emosional dapat dikembangkan melalui pendidikan di sekolah, apabila kondisi lingkungan sekolah memadai maka akan membantu dalam meningkatkan kecerdasan emosional remaja namun bila keadaan sekolahnya kurang memadai maka akan menyebabkan kecerdasan emosional remaja rendah. Hal ini bisa terlihat pada hasil penelitian peneliti bahwa sebagian besar siswa memiliki kecerdasan emosional yang sedang yang berarti adanya kurangnya dukungan sosial terhadap siswa baik dari guru maupun lingkungan sekolahnya. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penlitian yang dilakukan oleh Saparwati et al. (2019) pada siswa di SMK Islam Sudirman Semarang, menunjukkan sebagian besar kecerdasan emosional responden rendah sebanyak 44,7% dengan jumlah responden 34 siswa. Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah cenderung rawan dengan dorongan-dorongan impulsif untuk melakukan kenakalan.

Penelitian yang dilakukan peneliti berbanding terbalik dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Darmawati dan Yuniar (2018) yang menyatakan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi terhadap kecerdasan emosional seseorang. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 93 orang siswa (54,7%), dan perempuan sebanyak 77 orang (45,3). Dengan sebagian besar remaja memiliki kecerdasan emosional tinggi sebesar 51,8% (88 siswa) dan 82 siswa memiliki kecerdasan emosional rendah sebesar 48,2%. Pada hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu untuk memenuhi aspek-aspek pada kecerdasan emosional yang mana dapat diartikan bahwa siswa sudah memiliki pemahaman diri yang baik, dapat mengatur diri sendiri dengan baik, memiliki rasa semangat yang baik untuk belajar, memiliki rasa kepedulian dan memiliki hubungan yang baik terhadap sesama teman.

Berdasarkan teori dan hasil-hasil penelitian yang sudah dijelaskan maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa remaja harus memiliki kesadaran akan pentingnya kecerdasan emosional ini, karena remaja umumnya mudah terpengaruh oleh teman sebaya, baik pengaruh positif maupun negatif. Remaja dengan kecerdasan emosional

rendah lebih mampu mengarahkan energi emosinya ke arah hal-hal yang negatif untuk mencari perhatian. Siswa yang memiliki kecerdasan emosionalnya tinggi akan baik dalam masalah perilakunya, sedangkan siswa yang memiliki kecerdasan emosionalnya rendah akan berpengaruh pada gangguan dalam prestasi belajar di sekolah, dan kesehatan jiwanya.

2. Analisis *Psychological Well Being*

Pada tabel 3 diperoleh tingkat psychological well being pada remaja siswa di SMA N 1 Kersana mayoritasnya berada dalam kategori sedang mencapai angka 78,9 % dengan responden berjumlah 71 orang diikuti dengan presentase hasil psychological well being tinggi pada siswa dengan presentase 21,1 % dengan jumlah responden 19 orang.

Pada penelitian ini menyatakan bahwa siswa SMA N 1 Kersana memiliki psychological well being yang berada dalam kategori sedang. Dikatakan sedang karena sebagian siswa untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya cenderung masih cukup baik dalam memenuhi enam dimensi dari psychological well being hanya saja pada dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan pengembangan diri siswa masih kurang mampu, hal ini berarti siswa kurang bisa untuk menerima kekurangan dan kelebihan dalam dirinya, selalu overthinking, kurang mampu untuk berhubungan baik dengan orang lain maupun lingkungannya, serta kurang tertarik untuk mencoba hal baru yang nantinya akan meningkatkan potensi dalam diri siswa. Oleh karena itu penting adanya dukungan psikologis dari orang tua, guru, maupun lingkungannya dan pihak sekolah juga bisa menambahkan ekskul yang dapat melatih pengembangan diri siswa.

Remaja dengan psychological well being yang baik akan dapat menerima diri sepenuhnya, selalu terbuka untuk perkembangan diri, berjuang untuk mencapai tujuan dalam hidupnya, dapat membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain, serta dapat mengatur lingkungan perilaku sendiri dengan baik (Qodariah dan Sujatmi. 2022).

Hasil penelitian Saparwati et al. (2019) menunjukkan bahwa kenakalan remaja berada kategori tinggi sebanyak 17 siswa (22,4%), kenakalan remaja sedang sebanyak 43 siswa (56,6%) dan kenakalan remaja yang rendah sebanyak 16 siswa (21,1%). Hal ini didukung oleh penelitian Sitio (2018) yang mengemukakan masalah perilaku siswa berupa kenakalan yang terjadi pada sebagian siswa menunjukkan siswa yang kurang

mampu menciptakan kesejahteraan psikologis yang baik. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti yang mana dapat terlihat bahwa kondisi permasalahan siswa yang terjadi saat ini di SMA N 1 Kersana hampir 60% siswanya masih belum mencapai kesejahteraan psikologis yang baik

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Winda (2020) yang menyatakan bahwa remaja di SMA Negeri 1 Binjai kurang cukup mampu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, kurang memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, kurang memiliki arti dalam hidup serta kurang mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.

Hasil dari penelitian-penelitian tersebut yang sudah dijelaskan maka dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki psychological well being yang berbeda-beda, ada remaja yang memiliki psychological well being yang tinggi, sedang dan ada juga remaja yang mengalami berbagai permasalahan psikologis yang menyebabkan rendahnya psychological well being yang dirasakan. Kesejahteraan psikologis tidak hanya penting untuk menjalani kehidupan yang bahagia, tetapi juga memberikan dampak positif pada prestasi akademik dan kepuasan hidup seseorang serta dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kebahagiaan, kepuasaan hidup, mengurangi depresi dan terhindar dari perilaku negatif pada remaja. Kesejahteraan psikologis itu sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, harga diri, kepuasaan hidup, kecerdasan emosional, kepribadian dan religiusitas

3. Analisis Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Psychological Well Being Pada Remaja di SMA N 1 Kersana

Pada hasil uji chi square mendapatkan nilai dengan p value a.sig sebesar 0,005 ($p \text{ value} < 0,005$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan psychological well being pada remaja di SMA N 1 Kersana. Hal ini membuktikan bahwa semakin rendah tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki siswa maka tingkat psychological well being siswa juga akan ikut semakin rendah begitupun sebaliknya.

Kesejahteraan terdiri dari tiga hal yaitu pengalaman positif dan negatif, pikiran positif dan negatif, serta kesejahteraan psikologis atau disebut dengan Psychological Well-Being. Seseorang yang memiliki pengalaman positif dan negatif yang lebih

banyak dibandingkan dengan emosi negatifnya akan lebih sejahtera. Emosi negatif yang paling sering dirasakan yaitu kemarahan, kesedihan, kecemasan, kekhawatiran, stress, frustasi, merasa malu dan bersalah, serta iri hati. (Desi et al., 2017).

Apriliyani (2020) menyatakan bahwa emosi dapat membentuk kreativitas dan sikap individu yang menjadi elemen terpenting dalam diri seseorang. Seseorang yang cerdas secara emosi dapat berpikir positif dan mengontrol dirinya terhadap situasi lingkungan sosial, mampu memotivasi diri sendiri dan bertahan terhadap frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, serta berempati. Kecerdasan emosi yang baik akan menyebabkan remaja memiliki emosi yang stabil. Emosi yang stabil diwujudkan dengan adanya kemampuan remaja untuk mengatasi masalah dengan baik dengan cara menunggu waktu yang tepat untuk mengekspresikan emosi tanpa melanggar mora tercapainya kecerdasan emosi yang baik pada remaja terjadi karena pada masa remaja terjadi proses pematangan menuju dewasa awal sehingga remaja sudah dapat memilih sesuatu yang menjadi kepentingan pribadi dan kepentingan umum (Etika dan Yunalia, 2020).

Penelitian yang telah dilakukan peneliti ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Winda (2020) yang menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada siswa di SMA Negeri 2 Binjai yang mana kecerdasan emosi berkontribusi sebesar 29,6 % terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian yang sama juga terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) yang menunjukkan kontribusi kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 47,6% yang mana ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis. Hasil Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lainnya seperti penelitian dari Basaria dan Aryani (2018) yang menunjukkan hasil uji korelasi diperoleh nilai $r = 0,672$ dan $p = 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan psychological well being.

Artinya dari semua hasil penelitian yang sudah dijelaskan menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis. Peneliti menyimpulkan bahwa berpikir positif dan mengurangi pikiran negatif adalah hal yang dibutuhkan bagi seseorang untuk mencapai kesejahteraan.

Kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Seseorang dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis ketika dapat berfungsi positif secara psikologis. Kecerdasan emosi memiliki peran dalam memprediksi kesuksesan dan kesejahteraan yang dirasakan oleh individu, individu dengan tingkat kecerdasan emosi yang tinggi akan merasakan kepuasan dalam hidup, dapat menerima dirinya, dan memiliki self-esteem yang lebih positif. Self-esteem dapat menjadi bahan evaluasi nilai dan menjadi indikator psychological well being seorang individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan psychological well being pada remaja di SMA N 1 Kersana Kabupaten Brebes.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia Susanti, N. H. (2018). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Di SMK N 5 Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, Volume 2 Nomor 2.
- Anam, W. K. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Motivasi Belajar (Studi Kasus di Madrasah Aliyah Al-Mubarok Uman Agung Kecamatan Bandar Mataram). *Dimar, Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al- Mubarok Lampung* , Volume 2 No 1 : 094-108.
- Apriliyani, A. (2020). Hubungan Intensitas Bermain Permainan Online Dengan Kecerdasan Emosional. *Psikoborneo, Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda*, Vol 8, No 1, 40-47.
- Balan Rathakrishnan, M. E. (2019). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being of Rural Poor School Students in Sabah, Malaysia. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 6, Nomor 1, 65-72.
- Basaria, D. (2019). Gambaran Kecerdasan Emosi pada Remaja di Pulau Jawa dan Bali. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan* , Vol. 12, No. 1, 81 - 100.
- BKKBN, P. (2019). Gambaran Kesehatan Reproduksi Remaja . Jawa Tengah : BKKBN .
- Bushra Rehman, A. S. (2018). Perceived Emotional Intelligence and Psychological Well-Being Among medical students. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, Volume 9, Issue 1 : 232-242.
- Debora Basaria, F. X. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosi dan Psychological Well Being Pada Remaja Di Bali. Prosiding Seminar Nasional 2018 Fakultas Psikologi Undip (pp. 403-410). Jakarta Barat: Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya . *ISTIGHNA*, Vol. 1, No 1 . Dita Sekar Wanti, A. W. (2021). Korelasi Antara Kesejahteraan Psikologis dan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Di SMKN 2 Banjarbaru. *BanjaBaru: Universitas Islam Kalimantan MAB*.
- Dwi Yuniar, I. D. (2017). Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Kecerdasan Emosional Remaja. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, Vol. 3 No. 1, hal: 9-17.
- Eka Malfasari, S. R. (2020). Kondisi Mental Emosional Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 8 No 3, 241-246.
- Eka Wahyuni, I. M. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Insight : Jurnal Bimbingan dan Konseling* , Hal.173-180 .
- Endang Mei Yunalia, A. N. (2020). Analisa Kecerdasan Emosional Remaja Tahap Akhir Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang* bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah, Volume 8 No 4, Hal 477 - 484.
- Epi Kurniasari, N. R. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, Pp. 52–58 Vol. 3 , No. 2.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, UNISLA, Vol. VI No. 02 : 55-65.
- Febyanti. (2017). Hubungan Fungsi Keluarga dan Kecerdasan Emosional Remaja di Kelurahan Sidiangkat Kecamatan Sidikalang Skripsi. Medan: Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.
- Ika Setyawati, S. A. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja di UPT PRSMP Surabaya. *ARCHETYPE Jurnal Ilmiah Psikologi & Terapan*, Vol. 05 No. 01.

- Irma Darmawati, D. Y. (2018). Emotional Quotient Remaja Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, volume 4 no. 1, hal: 52-59.
- Joan Guerra-Bustamante, B. L.-d.-B.-T.-R.-L. (2019). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Jonta, T. Y. (2018). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Kenakalan Remaja, Skripsi. Yogyakarta : Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Kemenkes R.I. (2018). Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta Selatan: Infodatin Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Khasanah, E. U. (2018). Kecerdasan Emosional Pada Remaja Ditinjau Dari Tipe Lembaga Pendidikan Dan Jenis Kelamin. Surakarta : Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Latifah Nur Ahyani, D. A. (2018). Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Lourista Sahusilawan, Y. Y. (2017). Hubungan Antara Psychological Well Being Perawat Dengan Psychological Well Being Pasien Anak. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Made Cherista Dinda Lana, K. R. (2021). Peranan Kualitas Persahabatan Dan Kecerdasan Emosional Pada Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.8, No.1, Hal.95-108.
- Made Sudarma Adiputra, N. W. (2021). Metode Penelitian Kesehatan . Medan : Yayasan Kita Menulis . Masruroh, D. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well Being Siswa Di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. Nursalam. (2020). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan . Jakarta: Salemba Medika .
- Prabowo, A. (2017). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah . *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* , Vol. 04, No.02.
- Putri Rahayuningtyas Ayu Sujatmi, S. Q. (2022). Hubungan Forgiveness dengan Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Riset Psikologi (JRP)*, Volume 2 Nomer 1.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA : Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Volume 17, Nomor 1 : 25-32.
- Raja Oloan Tumanggor, H. M. (2020). Hubungan Spiritual Well Being Dan Kecerdasan Emosi Pada Sikap Toleransi Bagi Kaum Remaja . *Jurnal An- Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* , Vol. 5No. 2.
- Rentawati Purba, k. N. (2019). Hubungan Fungsi Afektif Keluarga Dengan Kecerdasan Emosional Remaja DI SMA NEGERI 1 Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu Tahun 2019. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik* , Hal. 53-57, Vol 1 No. 2.
- Retno Yuli Hastuti, E. N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, hlm 84-93, Volume VIII, Nomor 2.
- Sari, I. H. (2021). Hubungan Self Efficacy Dan Kecerdasan Emosional Dengan Kesejahteraann Psikologis Siswa SMA Negeri 2 Binjai Thesis. Medan: Program Studi Magister Psikologi Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

- Sari, S. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosi dan Forgiveness Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Singosari Deli Tua Thesis. Medan: Program Studi Magister Psikologi Program Pascasarjana Universitas Medan Area.
- Sarwono, S. W. (2018). Pengantar Psikologi Umum. Jakarta: PT Rajawali Pers.
- Simbolon, A. (2019). Hubungan Self RegulatedLearning Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa di SMA Negeri 12 Medan Thesis. Medan: Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area.
- Siti Anisa Pabela Yunia, L. M. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kenakalan Remaja. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, Persatuan Perawat Nasional Indonesia Jawa Tengah, Volume 2 No 1, Hal 55 - 64 .
- Sitio, H. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dan Harga Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Smpn 4 Sunggal. Medan: Program Studi Magister Psikologi, Universitas Medan Area. Sugiyo. (2019). Profil Psychological Well Being Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Semarang. Proceeding of International Conference on Islamic Education: Challenges in Technology and Literacy Faculty of Education and Teacher Training, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Volume: 4.
- Susi Fitri, M. I. (2017). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki- Laki Di SMA Negeri Se-DKI Jakarta. Jurnal Bimbingan Konseling, Hlm 50-59.
- Tatiyani, T. D. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Kelas XI SMAN 104 Jakarta Timur. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
- Wahyuni, A. S. (2021). Peran Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Psychological well being Pada Remaja. Social Library, Volume 1, No.1.
- Windi Astuti, A. K. (2018). Apakah Pemaafan Berkorelasi dengan Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan? Jurnal Ilmu Perilaku , Volume2, Nomor 1, 41-40.
- Zaqia Bano, S. P. (2020). The Relationship Between Resilience, Emotional Intelligence And Their Influence On Psychological Well Being: A Study With Medical Students. Pak Armed Forces Med J, 390-94