

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWADhimas Al Farizi^{1*}, Randy Pradika Rakasiwy²^{1,2}Prodi Psikologi, Universitas Negeri Surabayadhimas.21060@mhs.unesa.ac.id, mochrandy.21166@mhs.unesa.ac.id*dhimas.21060@mhs.unesa.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the relationship between emotional intelligence and psychological well-being among 2024 cohort students of the Faculty X at University Y. The research design is correlational quantitative, with a population of 529 students and a sample of 223 respondents obtained through purposive sampling based on the Krejcie–Morgan table (Sekaran, 2006). The instruments used were Likert scale questionnaires developed from Goleman's model (2009) for emotional intelligence and Ryff's model (1989) for psychological well-being, with prior validity and reliability testing. Data analysis included the Kolmogorov–Smirnov normality test ($p = 0.200$) and the deviation from linearity test ($p = 0.443$), confirming that the assumptions of normality and linearity were met. Furthermore, Pearson correlation analysis yielded a coefficient of $r = 0.718$ ($p < 0.001$), indicating a strong positive relationship between emotional intelligence and psychological well-being. The coefficient of determination ($R^2 = 0.516$) revealed that 51.6% of the variation in psychological well-being is explained by emotional intelligence, while the remaining variance is influenced by other unexamined variables. These results confirm that students' ability to recognize and manage emotions significantly contributes to their psychological well-being.

Keyword: Emotional Intelligence, Psychological well-being, college student

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas X Universitas Y angkatan 2024. Desain penelitian adalah kuantitatif korelasional dengan populasi 529 mahasiswa dan sampel sebanyak 223 responden yang diperoleh melalui purposive sampling berdasarkan tabel Krejcie–Morgan (Sekaran, 2006). Instrumen menggunakan kuesioner skala Likert yang dikembangkan dari model Goleman (2009) untuk kecerdasan emosional dan Ryff (1989) untuk kesejahteraan psikologis, sebelumnya diuji validitas dan reliabilitas. Analisis data meliputi uji normalitas Kolmogorov–Smirnov ($p = 0,200$)

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagirism Checker No 75

DOI : Prefix DOI :

[10.8734/Musytari.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/Musytari.v1i2.365)

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)[Commons Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)[NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

dan uji linieritas deviation from linearity ($p = 0,443$), yang menunjukkan bahwa asumsi normalitas dan linearitas terpenuhi. Selanjutnya, analisis korelasi Pearson menghasilkan koefisien $r = 0,718$ ($p < 0,001$), mengindikasikan hubungan positif kuat antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis. Koefisien determinasi ($R^2 = 0,516$) menunjukkan bahwa 51,6 % variasi kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan oleh kecerdasan emosional, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Hasil ini menegaskan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengenali dan mengelola emosi berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Kata kunci: Kecerdasan Emosional, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa

1. Pendahuluan

Masa perkuliahan merupakan salah satu periode hidup yang penuh dinamika dan tantangan, terutama bagi mahasiswa yang sedang berada dalam fase perkembangan yang krusial dalam kehidupan manusia dengan rentang usia 18–21 tahun (Tervo-Clemmens et., 2023). Periode ini merupakan masa transisi penting dari remaja akhir menuju dewasa awal, dimana individu mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks, tetapi juga berhadapan dengan persiapan karier, adaptasi sosial di lingkungan kampus yang baru, serta tuntutan untuk mandiri dalam mengatur waktu dan sumber daya (Rahal et al., 2020). Kompleksitas ini semakin meningkat karena mahasiswa harus menyeimbangkan berbagai peran dan tanggung jawab, seperti menyelesaikan tugas-tugas akademik, mengembangkan jaringan sosial profesional, mempersiapkan diri untuk dunia kerja, dan dalam beberapa kasus, bekerja paruh waktu untuk memenuhi kebutuhan finansial mereka. Tekanan akademik dan non-akademik tersebut dapat memicu ketidakstabilan emosional yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa secara keseluruhan (Halyna & Lyubov, 2021). Berbagai riset menunjukkan bahwa mahasiswa rentan mengalami berbagai gangguan psikologis akibat tuntutan multidimensional ini. Beban kuliah yang berat, ekspektasi tinggi dari keluarga, kekhawatiran finansial, serta ketidakpastian karier di masa depan seringkali menciptakan tekanan psikologis yang signifikan (Rivaldi, 2024). Kondisi ini dapat mempersulit mahasiswa dalam mengelola emosi secara efektif dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Studi longitudinal yang dilakukan oleh Auerbach et al. (2018) terhadap 13.984 mahasiswa di delapan negara menunjukkan bahwa sekitar 35% mahasiswa tahun pertama melaporkan setidaknya satu gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi menjadi yang paling umum. Penelitian lain oleh Chen et al. (2022) menemukan beberapa mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental yang signifikan selama masa perkuliahan, dengan risiko yang lebih tinggi pada mahasiswa tahun pertama. Banyak institusi pendidikan fokus pada pencapaian akademik semata, sementara aspek emosional dan psikologis mahasiswa kurang mendapat perhatian.

Padahal, keberhasilan akademik seringkali berbanding lurus dengan kecerdasan emosional dan tingkat kesejahteraan psikologis (Mustafa et al., 2020; Năstasă et al., 2022; Ruiz-Ortega et al., 2024).

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kehidupan yang berjalan dengan baik, yang mencakup keseimbangan antara perasaan positif dan kemampuan untuk berfungsi secara efektif (Huppert, 2009). Ryff (1989) mengembangkan model kesejahteraan psikologis yang terdiri dari enam dimensi utama: penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Penelitian Gunawan & Bintari (2021) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berkontribusi besar terhadap ketahanan individu dalam menghadapi stres dan berbagai tantangan hidup. Orang dengan kesejahteraan psikologis tinggi umumnya lebih optimis, adaptif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis rendah berisiko mengalami depresi sepuluh kali lebih besar dibandingkan mereka yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi (Wood & Joseph, 2010; Distina & Kumail, 2019). Selain itu, studi longitudinal oleh Weiss et al. (2016) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang rendah pada usia dewasa awal memprediksi kesehatan mental yang buruk pada usia selanjutnya, menekankan pentingnya intervensi dini untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Potler (2024) yang menyatakan gangguan psikologis yang muncul pada masa remaja dapat berlanjut hingga masa dewasa dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seperti karier, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengatur, dan mengekspresikan emosi secara sehat dan produktif (Zhang & Adegbola, 2022). Goleman (2009) mengemukakan bahwa Kecerdasan emosional meliputi lima komponen yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Kecerdasan emosional diyakini berperan besar dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup, menjaga relasi interpersonal yang sehat, serta meraih kebahagiaan dan kepuasan hidup (Kaur & Chauhan, 2024). Individu dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengelola stres, membangun hubungan yang positif, dan memiliki kontrol diri yang baik (Yurchuk & Lyashch, 2024). Namun, masih sedikit penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Sejumlah peneliti menemukan bahwa kecerdasan emosional yang positif secara signifikan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Hasil temuan Ruiz-Ortega et al. (2024) menunjukkan kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis saling berhubungan dan berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi akademik. Sama halnya penelitian Guerra-Bustamante et al. (2019) menunjukkan meningkatnya kecerdasan emosional berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Studi Wijaya et al. (2020) menemukan bahwa kecerdasan emosional secara efektif memengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja. Walaupun telah banyak studi yang

mengkaji baik kecerdasan emosional maupun kesejahteraan psikologis, terdapat beberapa celah yang masih perlu diteliti lebih lanjut, khususnya pada populasi penelitian ini. Sebagian besar studi terdahulu fokus pada populasi umum atau kelompok profesional, sementara studi pada mahasiswa tahun pertama yang sedang mengalami transisi perkembangan masih terbatas. Padahal, mahasiswa memiliki tantangan perkembangan yang berbeda, seperti persiapan karir, pengambilan keputusan mandiri, dan transisi ke masa dewasa.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas X Universitas Y di Kota Surabaya. Partisipan adalah mahasiswa angkatan 2024. Untuk mendapatkan gambaran penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mengajukan pertanyaan kepada 50 mahasiswa terkait permasalahan kesejahteraan psikologis mereka dan cara mereka mengelola emosi. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa 52% mahasiswa melaporkan kesulitan dalam mengelola stres akademik, 42% mengalami kesulitan membangun hubungan sosial yang memuaskan, dan 30% merasa bingung dalam menentukan tujuan hidup. Terkait kecerdasan emosional, 51% melaporkan kesulitan dalam mengenali emosi mereka sendiri saat stres, dan 58% mengakui sering kali tidak mampu mengatur emosi negatif secara efektif. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengidentifikasi kesenjangan penelitian dan fenomena yang ada. Peneliti tertarik untuk mengkaji permasalahan tersebut dengan fokus pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

2. Tinjauan Pustaka

Menurut Goleman (2009), kecerdasan emosional ialah kapasitas seseorang untuk mengenali diri sendiri, tetap bertahan saat dihadapkan pada situasi sulit, mengelola dorongan emosional agar tidak impulsif, serta menunda kepuasan sesaat. Kemampuan ini juga mencakup pengaturan suasana hati, mencegah tekanan stres mengganggu proses berpikir, serta memiliki empati dan optimisme dalam menghadapi kehidupan. Lebih lanjut, Salovey & Mayer (1990) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional termasuk dalam ranah kecerdasan sosial. Maknanya, individu bukan hanya dapat mengenali dan memahami emosi diri, tetapi juga dapat merespons emosi orang lain dengan cara yang tepat. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk memilah informasi emosional, lalu menggunakannya sebagai panduan dalam mengambil keputusan atau bertindak secara efektif.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengelola emosi, motivasi diri, dan empati, yang membantu individu menghadapi tantangan psikologis serta membangun relasi sosial.

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi kesehatan mental seseorang yang tercapai ketika ia mampu memenuhi fungsi psikologis positif. Hal tersebut mencakup penerimaan diri secara utuh (kelebihan maupun kekurangan), kemampuan untuk mandiri, menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, mengelola tantangan lingkungan sesuai kapasitas mental, memiliki arah hidup yang jelas, serta terus memperbaiki diri. Sementara itu, Wells (2010) menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis juga berkaitan dengan cara individu menilai perkembangan dirinya sepanjang waktu, termasuk rasa puas terhadap

keputusan yang dibuat di masa lalu, tindakan saat ini, dan harapan untuk masa depan. Selain aspek subjektif ini, kesejahteraan psikologis juga melibatkan indikator objektif seperti kemampuan fisik, stabilitas emosi, dan keterlibatan sosial yang sehat.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Kesejahteraan psikologis bukan hanya tentang kebahagiaan, melainkan keseimbangan dinamis antara penerimaan diri, hubungan sosial bermakna, pencapaian tujuan hidup, dan kemampuan beradaptasi. Kombinasi aspek subjektif (seperti kepuasan diri) dan objektif (seperti kesehatan fisik) ini menjadi landasan untuk hidup produktif, tangguh, dan selaras dengan diri sendiri maupun lingkungan.

3. Metodologi

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif, di mana data dikumpulkan dalam bentuk numerik dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Jannah, 2018). Penelitian ini dirancang untuk menganalisis hubungan antara dua variabel, yaitu kecerdasan emosional (variabel bebas) dan kesejahteraan psikologis (variabel terikat) pada mahasiswa.

Subjek penelitian melibatkan 529 orang mahasiswa Fakultas X Universitas Y angkatan 2024 yang berusia antara 18 hingga 21 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, di mana peneliti memilih partisipan sesuai kriteria khusus populasi, seperti usia dan tahun masuk (Jannah, 2018). Jumlah sampel ditetapkan sebanyak 223 mahasiswa, mengacu pada perhitungan tabel Krejcie-Morgan dalam studi Sekaran (2006).

Instrumen penelitian memanfaatkan skala Likert yang dikembangkan berdasarkan dua model teori. Pertama, skala kecerdasan emosional mengadopsi konsep Goleman (2009) dengan lima indikator: kemampuan memahami emosi diri, mengontrol emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta membangun hubungan sosial. Kedua, skala kesejahteraan psikologis mengadaptasi teori Ryff (1989) melalui enam dimensi: sikap menerima diri sendiri, interaksi positif dengan lingkungan, kebebasan dalam mengambil keputusan, kemampuan menyesuaikan diri dengan situasi, memiliki tujuan hidup jelas, dan perkembangan potensi diri. Proses pengumpulan data menggunakan *google form* yang disebarakan secara daring, kemudian data diolah dan dianalisis dengan bantuan perangkat lunak SPSS untuk *Windows* versi 25.

Sebelum digunakan, alat ukur ini melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan ketepatan dan keajegan data, sehingga hasil analisis statistik mampu menggambarkan korelasi kedua variabel secara valid. Kemudian, dilakukan uji normalitas untuk memastikan data yang terkumpul berdistribusi normal atau tidak. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan teknik uji korelasi *pearson product moment*.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini melakukan uji normalitas dengan menggunakan uji satu sampel *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal. Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak salah satunya dengan membandingkan *p-value* dengan taraf signifikansi 0,05. Nilai $p > 0,05$ menunjukkan bahwa data berasal dari populasi dengan distribusi normal, sedangkan nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa data berasal dari populasi dengan distribusi tidak normal (Mishra et al., 2019). Berdasarkan hasil uji normalitas kedua skala kecerdasan emosional dan skala kesejahteraan psikologis diketahui nilai *p-value* masing-masing variabel adalah 0,200 yang artinya lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sampel diambil dari populasi dengan distribusi normal.

Kemudian dilakukan uji linearitas terhadap data yang dikumpulkan. Uji linearitas bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan linier (berbentuk garis lurus) antara variabel dependen dan variabel independen dalam rentang nilai variabel yang digunakan. Dua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan linier jika nilai *p* pada uji *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05. Artinya, jika $p > 0,05$, maka hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dianggap linier. Uji linieritas penting untuk memastikan bahwa model regresi yang digunakan sesuai dengan data yang dianalisis.

Hasil uji linearitas hubungan antara variabel kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa nilai *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05, yaitu 0,443 ($p > 0,05$) yang maknanya bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut linear.

Setelah itu dilakukan uji korelasi. Analisis korelasi menentukan hubungan antara dua atau lebih variabel. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menentukan tingkat hubungan antara masing-masing variabel, jenis arah hubungan, dan tingkat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Berikut tabel yang menunjukkan kategorisasi kekuatan hubungan antar variabel:

Tabel 1. Nilai Kekuatan Hubungan Antar Variabel

Interval Nilai	Kekuatan Hubungan
0,000 - 0,199	Sangat Rendah
0,200 - 0,399	Rendah
0,400 - 0,599	Sedang
0,600 - 0,799	Kuat
0,800 - 1,000	Sangat Kuat

Koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan antara masing-masing variabel; nilai (–) menunjukkan bahwa variabel memiliki hubungan yang tidak searah, nilai nol (0) menunjukkan bahwa variabel tidak memiliki hubungan, dan nilai (+) menunjukkan bahwa variabel memiliki hubungan yang searah.

Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa ketika skor salah satu variabel meningkat, skor variabel lainnya juga cenderung meningkat. Sebaliknya, koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa penurunan skor pada satu variabel diikuti oleh penurunan skor pada variabel lainnya.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Variabel Dukungan Keluarga dengan Academic self efficacy

Correlations			
		Kecerdasan Emosional	Kesejahteraan Psikologis
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	1	.718**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	223	223
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	.718**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	223	223
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Tabel di atas menunjukkan hasil analisis uji korelasi *Pearson*. Hasil menunjukkan bahwa koefisien korelasi sangat signifikan, dengan nilai *p-value* < 0,001. Nilai 0,718 menunjukkan hubungan yang positif dan termasuk kategori kuat. Data menunjukkan bahwa skor variabel kecerdasan emosional akan meningkat jika skor variabel kesejahteraan psikologis meningkat, dan sebaliknya, skor variabel kecerdasan emosional akan turun jika skor variabel kesejahteraan psikologis turun.

Koefisien determinasi dapat digunakan untuk mengukur sejauh mana kontribusi variabel bebas (kecerdasan emosional) terhadap variabel terikat (kesejahteraan psikologis). Tabel di bawah ini menyajikan koefisien kontribusi efektif tersebut.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.718 ^a	.516	.514	10,92978

Berdasarkan tabel di atas, kita dapat menemukan bahwa koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,516. Hal tersebut menunjukkan bahwa kontribusi variabel kecerdasan emosional terhadap variabel kesejahteraan psikologis sebesar 51,6% dan ada 48,4% variabel lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa fakultas psikologi universitas X. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa koefisien korelasi (*r*) adalah 0,718, dengan *p* = 0,000 (*p* < 0,001). Ini menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini mendukung hipotesis penelitian bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Sejalan dengan hal tersebut studi yang dilakukan oleh Dinda et al (2024) melaporkan korelasi positif yang kuat (*r* = 0,625, *p* < 0,01) antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan

psikologis mahasiswa, dimana mahasiswa dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki emosi positif dan perasaan yang lebih menyenangkan, yang mendukung kesehatan mental dan adaptasi sosial yang lebih baik. Penelitian lain menemukan koefisien korelasi sebesar 0,601 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka miliki (Musni, 2023; Norhidayah et al., 2025). Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengenali, mengelola, dan menggunakan emosi secara efektif berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mereka, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial selama masa studi. Ullah et al. (2023), dalam penelitiannya mengemukakan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik, membangun hubungan sosial yang sehat, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, sehingga mendukung kesejahteraan mental mereka. Selain itu, Austin et al. (2005) menegaskan bahwa kecerdasan emosional juga berpengaruh positif pada prestasi akademik dan kesiapan menghadapi tuntutan dunia kerja, yang merupakan bagian integral dari kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dengan demikian, pengembangan kecerdasan emosional menjadi aspek krusial dalam menunjang kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup dan keberhasilan akademik mereka. Hasil penelitian juga koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,516. Hal tersebut menunjukkan bahwa kontribusi variabel kecerdasan emosional terhadap variabel kesejahteraan psikologis sebesar 51,6% dan ada 48,4% variabel lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

5. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, ditemukan bahwa adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dalam tingkat korelasi kuat dengan arah yang positif, yaitu jika kecerdasan emosional meningkat maka kesejahteraan psikologis pada seseorang pun juga akan meningkat dan begitupun sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, ditemukan juga adanya pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis dengan besar pengaruh sebesar 51,6% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Maka dapat dikatakan hipotesis diterima, yaitu adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Daftar Referensi

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., & WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *J Abnorm Psychol*, 127(7), 623-638. doi: 10.1037/abn0000362.

- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, Well-being and Health Correlates of Trait Emotional Intelligence. *Personality and Individual differences*, 38(3), 547-558. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.009>
- Chen, N. H., Liu, L. M., Liu, H. Y., Hsieh, I. C., Tsai, C. C. (2022). Psychological distress among first-year health science students in Taiwan. *Heliyon*, 8(8), 1-10. doi: 10.1016/j.heliyon.2022.e10121
- Dinda, M. W., Putri, A. F., Zulianty, I., Azura, H., Dwina, U., Novella, G., & Dinda, S. R. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 102-109. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i1.3093>
- Distina, P., & Kumail, M. (2019). Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi. *Mawaizh : Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39-59. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.768>
- Halyna, G., & Lyubov, D. (2021). Psychological Factors of Emotional Instability in Adolescents. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30122021/7705
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164. <http://doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008>
- Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1720. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru selama Pandemi COVID-19. *JPPP: Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51-64. <https://doi.org/10.21009/JPPP.101.07>
- Goleman, D. (2009). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury
- Jannah, M. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. UNESA University Press.
- Norhidayah, M. R., Kusumawati, E., & Rina, A. P. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Psychological Well Being pada Mahasiswa di Indonesia: A Systematic Scoping Review. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 179-205. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.928>
- Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive Statistics and Normality Test for Statistical Data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*,
- Kaur, J., & Chauhan, A. (2024). Exploring The Connection Between Emotional Intelligence and Resilience: Qualitative Findings and Perspectives. *Sachetas*. <https://doi.org/10.55955/340001>.
- Potler, N. (2024). Depressive Symptoms Across Childhood and Adolescence and Adult Psychosocial Outcomes. *JAMA network open*, 7 8, e2425954. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.25954>.
- Rahal, D., Chiang, J., Fales, M., Fuligni, A., Haselton, M., Slavich, G., & Robles, T. (2020). Early life stress, subjective social status, and health during late adolescence. *Psychology & Health*, 35, 1531 - 1549. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1761977>.

- Ruiz-Ortega, A., Sánchez-Álvarez, N., & Berrios-Martos, M. (2024). Psychological well-being and emotional intelligence in undergraduate nursing students as predictors of academic success. *Nurse education today*, 143, 106406. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106406>.
- 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(6), 1069–1081.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sekaran, U. (2006). *Metode Penelitian Bisnis*. Salemba Empat.
- Tervo-Clemmens, B., Calabro, F., Parr, A., Fedor, J., Foran, W., & Luna, B. (2023). A canonical trajectory of executive function maturation from adolescence to adulthood. *Nature Communications*, 14. <https://doi.org/10.1038/s41467-023-42540-8>.
- Ullah, M. S., Akhter, S., Aziz, M. A., & Islam, M. (2023) Social support: mediating the emotional intelligence-academic stress link. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-14. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1218636
- Wells, I. E. (2010). *Psychological Well Being*. Nova Science Publisher.
- Weiss LA, Westerhof GJ, Bohlmeijer ET (2016) Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *PLoS ONE*, 11(6), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158092>
- Wijaya, R. S., Putri, G. S., & Pandjaitan, L. N. (2020). Efektivitas pelatihan kecerdasan emosional untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja panti Asuhan. *Jurnal Psikohumanika*, 12(1), 60-78. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v12i1.791>
- Yurchuk, S., & Lyashch, Y. (2024). The Relationship Between Emotional Intelligence and Stress Resistance of The Individual. *Personality and environmental issues*. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(1\)-44-49](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(1)-44-49).
- Zhang, W., & Adegbola, O. (2022). Emotional intelligence and public relations: An empirical review. *Public Relations Review*. <https://doi.org/10.1016/j.pubrev.2022.102199>.
<https://doi.org/10.59110/aplikatif.v2i1.123>