



Jurnal Social Library

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/SL/index>

Peran Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being* Remaja

The Role of Emotional Intelligence in Improving Adolescent Psychological Well-Being

Alfina Sri Wahyuni*

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

*Corresponding author: alfinaaja123@gmail.com

Abstrak

Berpikir positif, sikap yang baik, dan penerimaan sisi baik dan buruk dari diri sendiri merupakan ciri-ciri dari *psychological well-being* yang tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran kecerdasan emosi dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja. Ke arah kesejahteraan, kaum muda harus mampu membentuk hubungan sosial yang baik. Penelitian ini menggunakan metode literature review. Tujuan dari tinjauan literatur ini termasuk memberikan latar belakang teoritis, memperluas penelitian ke topik yang menarik, dan menjawab pertanyaan penelitian yang sedang dibahas. Seni tinjauan pustaka adalah pengumpulan data, tinjauan, analisis, dan ringkasan data untuk referensi. Hasilnya menunjukkan bahwa remaja dengan kecerdasan emosi yang baik dan stabil dapat meningkatkan *psychological well-being* remaja.

Kata Kunci: Masa Remaja; *Psychological Well-being*; Kecerdasan

Abstract

Positive thinking, good attitude, and acceptance of the good and bad sides of oneself are characteristics of high psychological well-being. The purpose of this study was to determine the role of emotional intelligence in improving the psychological well-being of adolescents. Towards prosperity, young people must be able to form good social relations. This study uses a literature review method. The aims of this literature review include providing a theoretical background, extending the research to a topic of interest, and answering the research question under discussion. The art of literature review is data collection, review, analysis, and summary of data for reference. The results show that adolescents with good and stable emotional intelligence can improve their psychological well-being.

Keywords: *Adolescence; Psychological Well-being; Intelligence*

How to Cite: Wahyuni, Alpina Sri., 2021, Peran Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being* Remaja, *Jurnal Social Library*, 1 (1): 1-6.

PENDAHULUAN

Isi Kehidupan yang sehat dan sejahtera diinginkan setiap orang yang memasuki masa remaja, sehingga setiap remaja diharapkan mampu menciptakan kehidupan yang sejahtera dalam aspek sosial, psikis dan fisik (Fitriani, 2016). Kehidupan yang sejahtera saat remaja sangat penting karena menyangkut kebutuhan fisik dan psikologis yang akan berdampak positif bagi kesehatan mental mereka (Ryan & Huta, 2009).

Masa remaja awal adalah antara usia 11 dan 15 tahun, di mana remaja mengalami transisi dalam perkembangan fisik, sosial, kognitif, dan emosi mereka. Selama periode ini, remaja akan menemukan banyak perubahan dan tuntutan (Lizardi & Carregari, 2016; Zulkifli, 2006). Oleh karena itu, remaja harus mampu menyesuaikan diri dengan baik, dan semua perkembangan pasti saling mempengaruhi (Armstrong, 2011). Masalah yang sering dialami oleh remaja adalah tidak suka bermain secara berkelompok, tidak tertarik bergaul dengan teman yang dikatakan lebih tinggi ekonominya, sulit menerima kekalahan, pemalu, perilaku kurang sopan, dan sering iri hati (Na'imah, 2015). Bentuk masalah lain termasuk diintimidasi oleh teman, mengancam, menggertak, menertawakan satu sama lain, berkelahi, membuat panggilan kasar yang tampaknya diremehkan (Muhammad, 2009)

Terciptanya pikiran dan sikap positif serta penerimaan aspek baik dan buruk dalam diri merupakan ciri-ciri *psychological well-being* yang tinggi (Fitriani, 2016). *Psychological well-being* merupakan gambaran kesehatan mental individu yang dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan psikologis yang

baik (Karimah & Nrh, 2016). *Psychological well-being* memiliki faktor penghambat seperti faktor sosial, emosi, harga diri, dan kepuasan hidup (Hidalgo et al., 2010; Karimah & Nrh, 2016; Na'imah & Tanireja, 2017). Faktor lainnya antara lain jenis kelamin, kepribadian, dan kondisi masa lalu (Amawidyati & Utami, 2019). *Psychological well-being* dipengaruhi oleh kecerdasan emosi (Gallagher & Vella-Brodrick, 2008; Taylor et al., 2001). Kecerdasan emosi adalah kemampuan dalam diri untuk mengatur perasaan seperti suasana hati senang dan sedih, kemampuan untuk memahami dan mengatur emosi, dan berinteraksi dengan lingkungan (Putri, 2016)

Remaja yang mampu mengelola emosinya dari lingkungannya tentunya dapat mempengaruhi kesejahteraannya (Putri, 2016). Dengan demikian, kecerdasan emosi berperan dalam meningkatkan *psychological well-being* (Hidalgo et al., 2010; Indrawati, 2017). Dalam menuju kesejahteraan, remaja harus mampu membentuk hubungan sosial yang baik. Kecerdasan emosi yang tinggi dapat melindungi remaja dari risiko kecemasan, pikiran buruk, stres, dan berbagai masalah lain yang muncul (Stys, 2004). Orang dengan kecerdasan emosi yang tinggi mampu memahami perasaan mereka sendiri dan perasaan orang lain, dan mereka dapat lebih mudah berhubungan dengan orang-orang di sekitar mereka. Oleh karena itu, semakin tinggi kecerdasan emosi remaja, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki remaja tersebut.

METODE

Metode Penelitian ini menggunakan metode literature review yang menye-

lidiki, mengevaluasi, dan menginterpretasikan topik dan hasil yang menarik dan relevan (Triandini et al., 2019). Literatur review digunakan untuk berbagai tujuan, termasuk memberikan latar belakang teoritis, memperluas penelitian ke topik yang menarik, dan menjawab pertanyaan penelitian yang dibahas (Okoli & Schabram, 2010). Teknik dalam literatur review adalah pengumpulan data, tinjauan, analisis, dan ringkasan data untuk referensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecerdasan emosi adalah kemampuan individu untuk mengatur emosi seperti suasana hati senang atau sedih, memahami dan mengatur emosi, serta berinteraksi dengan lingkungannya (Putri, 2016). Dengan kata lain, kecerdasan emosi adalah pengenalan atau pemahaman seseorang akan emosinya, dan pemahaman itu adalah dasar untuk memahami apa yang harus dilakukan (Samad, 2014). Aspek-aspek dalam kecerdasan emosi adalah *perceiving emotion* (mengenal emosi sendiri), *facilitating thought with emotion* (penentuan respon yang sesuai), *understanding emotion* (menganalisis emosi) dan *managing emotion* (pengelolaan emosi) (Mayer et al., 2001).

psychological well-being merupakan kemampuan untuk menilai diri sendiri, pengalaman, dan kenyamanan dalam hidup, di mana individu akan berusaha untuk meningkatkan tanpa menyerah pada situasi yang tidak disukainya (Fitriani, 2016). *Psychological well-being* juga didefinisikan sebagai keadaan di mana individu secara mental bebas dari beban, tekanan, atau masalah (Wijaya et al., 2020). Terdapat enam dimensi *psychological well-being* yaitu: dimensi penerimaan diri, dimensi hubungan

positif dengan orang lain, dimensi otonomi (kemandirian), dimensi penguasaan lingkungan, dimensi tujuan hidup, dan pengembangan pribadi (Ryff, 1989).

Kecerdasan emosi berkaitan dengan *psychological well-being* individu (Adeyemo & Adeeye, 2008). Kecerdasan emosi memiliki empat aspek yang berkaitan dengan dimensi *psychological well-being* (Wijaya et al., 2020). Aspek pertama dari kecerdasan emosi adalah *perceiving emotion* atau mengenali emosi, yang dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memahami dan mengenali emosi diri sendiri dan memahami emosi orang lain. Kemampuan ini jelas terkait dengan aspek *psychological well-being*: dimensi otonomi (kemandirian) dan dimensi hubungan positif dengan orang lain. Jika remaja dapat menyadari emosi mereka sendiri dan orang lain, mereka akan berpikir untuk mengambil tindakan untuk membangun hubungan positif dengan orang lain. Remaja dikatakan mandiri karena bisa mengatur hidupnya dengan tidak bergantung dengan orang lain, mampu memutuskan sendiri, bisa mengevaluasi diri, dan berani memberi pendapat (Purwanto, 2015).

Selanjutnya aspek kedua adalah *facilitating thought with emotion*, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk menggunakan informasi tentang perasaan individu dan orang lain untuk meningkatkan proses berpikir. Aspek ini berkaitan dengan dimensi penerimaan diri, dimensi tujuan hidup, dan penguasaan lingkungan *psychological well-being*. Karena remaja berharap dapat berpikir sebelum bertindak (Prabowo, 2016).

Aspek ketiga dari kecerdasan emosi adalah *understanding emotion*, yang dapat didefinisikan sebagai kemampuan

untuk menganalisis emosi sehingga remaja dapat lebih mengembangkan empati. Aspek ini berkaitan dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain dan dimensi pengembangan diri. Remaja yang berempati harus menjaga hubungan baik dengan orang lain. Hal ini karena empati meningkatkan kualitas hubungan sosial antara orang-orang di sekitar mereka. Remaja yang sadar akan perubahannya sendiri artinya mengalami pengembangan diri (Halim & Dariyo, 2016).

Aspek keempat dari kecerdasan emosi adalah *managing emotion* (mengelola emosi). Aspek pengelolaan emosi berkaitan dengan aspek *psychological well-being*, dimensi penerimaan diri. Kemampuan mengendalikan emosi membantu remaja berpikir jernih. Hal ini memungkinkan remaja untuk menerima dirinya secara utuh tanpa melihat kekurangan yang ada pada dirinya. Remaja dikatakan sejahtera apabila kebutuhan fisik dan mentalnya terpenuhi (Masrida & Ifdil, 2020).

Masalah psikologis yang biasa dialami remaja adalah kesulitan mengekspresikan diri, kesulitan menyampaikan perasaan atau pikiran, merasa sendiri, tidak tenang, kurang bahagia, dan tanpa tujuan (Cluver & Gardner, 2006). Remaja dengan kecerdasan emosi yang tinggi lebih mampu mengatasi tantangan, kebutuhan dan kemampuan, sehingga lebih mudah untuk mencapai kesejahteraan dan tujuan hidup (Bar-On, 2010). Kecerdasan emosi berperan dalam meningkatkan *psychological well-being* (Hidalgo et al., 2010; Indrawati, 2017; Munandar et al., 2020). Orang dengan kecerdasan emosi yang tinggi mampu memahami perasaan mereka sendiri dan orang lain dan dapat lebih mudah

berhubungan dengan orang-orang di sekitar mereka. Jadi semakin baik kecerdasan emosi remaja semakin baik pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh remaja.

SIMPULAN

Remaja yang mampu mengelola emosinya dari lingkungannya tentunya dapat mempengaruhi kesejahteraannya (Putri, 2016). Kecerdasan emosi berperan dalam meningkatkan *psychological well-being* (Hidalgo et al., 2010; Indrawati, 2017; Munandar et al., 2020). *Psychological well-being* identik dengan perasaan bahagia karena kondisi seseorang sejahtera (Diener et al., 2003). Setiap remaja memiliki jalan menuju kemakmuran yang berbeda-beda. Remaja harus mampu membentuk hubungan sosial yang baik. Kecerdasan emosi yang tinggi dapat melindungi remaja dari risiko kecemasan, pikiran buruk, stres, dan berbagai masalah lain yang muncul (Stys, 2004).

DAFTAR PUSTAKA

- Adeyemo, D., & Adeye, A. (2008). Emotional Intelligence, Religiosity, and Self-Efficacy as Predictors of Psychological Well-Being Among Secondary School Adolescents in Ogbomoso, Nigeria. *Europe's Journal of Psychology*, 1(4), 1-8. <https://doi.org/10.5964/ejop.v4i1.423>
- Amawidyati, S. A. G., & Utami, M. S. (2019). Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Korban Gempa. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 164-176.
- Armstrong, T. (2011). *The best school: Mendidik siswa menjadi insan cendikia seutuhnya* (Penerjemah: Lovely dan Mursid Widjanarko). P.T Mizan Pustaka.
- Bar-On, R. (2010). Emotional Intelligence: An Integral Part of Positive Psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62. <https://doi.org/10.1177/008124631004000106>
- Cluver, & Gardner. (2006). The psychological well-being of children orphaned by AIDS in Cape Town. *Annals of General Psychiatry*,

- 5(6), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1744-859X-5-8>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.10.1601.145056>
- Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan *Psychological well being*. *Al-Adyan*, 9(1), 1–27.
- Gallagher, E. N., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1551–1561. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.011>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(02), 170–181.
- Hidalgo, tores J. L., Navarro Bravo, B., Párraga Martínez, I., Andrés Pretel, F., Latorre Postigo, J. M., & Escobar Rabadán, F. (2010). In *Psychological Well-Being, Assessment Tools and Related Factors*. Nova Science Publishers, Inc.
- Indrawati, T. (2017). Peranan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMP Terbuka di Cirebon. *Edukasia Islamika*, 2(1), 70–88. <https://doi.org/10.28918/jei.v2i1.1630>
- Karimah, S. A., & Nrh, F. (2016). Perbedaan Psychological Well-Being Remaja ditinjau dari Persepsi Pola Asuh Orang Tua. *Jurnal Empati*, 5(2), 291–295.
- Lizardi, P. S., & Carregari, J. C. (2016). *Psychological well-being in children and adolescents in Manaus, Amazonas, Brazil*. In Nastasi B., Borja, A. (eds). International handbook of psychological well-being of children and Adolescents. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2833-0_15
- Masrida, A. A., & Ildil, I. (2020). Kondisi Psychological Well-Being Siswa yang Berperilaku Konsumtif. *Jaiptekin*, 4(3), 195–204. <https://doi.org/10.24036/4.34381>
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Gill, S. (2001). *Emotional Intelligence as a Standard Emotion*. 232–242. <https://doi.org/10.1037//1528-3542.1.3.232>
- Muhammad, M. (2009). Aspek Perlindungan Anak dalam Tindak Kekerasan (bullying) terhadap Siswa Korban Kekerasan DI Sekolah (Studi Kasus di SMK Kabupaten Banyumas). *Jurnal Dinamika Hukum*, 9(3), 231–236. <https://doi.org/10.20884/1.jdh.2009.9.3.234>
- Munandar, A., Purnamasari, S. E., & Peristianto, S. V. (2020). Psychological Well-Being pada Keluarga Broken Home. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(1), 46–52. <https://dx.doi.org/10.26486/psikologi.v22i1.Feb.959>
- Na'imah, T. (2015). The Implication of School Well Being Model as Banyumas Character Strengthening for Students in Kindergarten. *Asia Pacific Journal of Research*, 1(30), 55–61.
- Na'imah, T., & Tanireja, T. (2017). Student Well-being pada Remaja Jawa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.979>
- Okoli, C., & Schabram, K. (2010). A Guide to Conducting a Systematic Literature Review of Information Systems Research. *Sprouts: Working Papers on Information Systems*, 10(26). <http://sprouts.aisnet.org/10-26>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 246–260.
- Purwanto, E. (2015). Pengaruh bibliotherapy terhadap psychological well-being perempuan lajang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1–26.
- Putri, D. R. (2016). Peran Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Awal. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 12–22. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1770>
- Ryan, R. M., & Huta, V. (2009). Wellness as healthy functioning or wellness as happiness: The importance of eudaimonic thinking (response to the Kashdan et al. and Waterman discussion). *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 202–204. <https://doi.org/10.1080/17439760902844285>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Samad, H. A. (2014). In *Emotional Intelligence the Theory and Measurement of EQ* (Vol. 02). European Scientific Institute, ESI.

- Stys, Y. (2004). *Review of the Emotional Intelligence Literature and Implications for Corrections*.
- Taylor, RJ, C., & LM, H. (2001). Jaringan dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif di antara orang Afrika-Amerika. *Jurnal Psikologi*, 27(4), 439-463.
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Putra, G. W., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems (IJIS)*, 1(2), 63-77.
- Wijaya, R. S., Putri, G. S., & Pandjaitan, L. N. (2020). Efektifitas Pelatihan Kecerdasan Emosional untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti ASsuhan. *Jurnal Psikohumanika*, 12(1), 60-78.
- Zulkifli. (2006). *Psikologi perkembangan*. PT. Remaja Rosdakarya