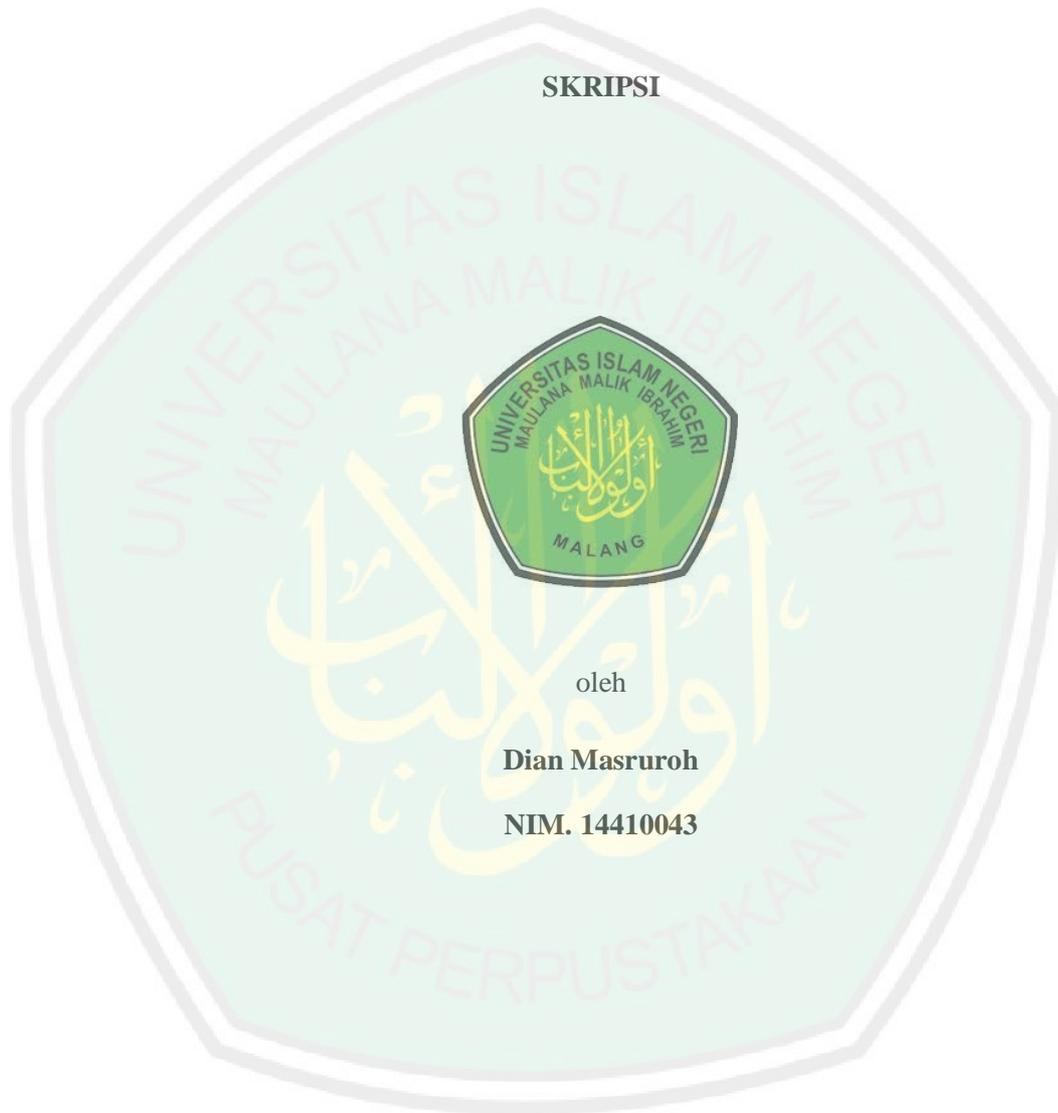


**PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN
SOSIAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
SISWADI SMP PLUS HIDAYATUL MUBTADI'IN
SINGOSARIMALANG**

SKRIPSI



oleh

Dian Masruroh

NIM. 14410043

**FAKULTASPSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBARAHIMMALANG**

2018

**PENGARUH KECERDASAN EMOSIDAN DUKUNGAN
SOSIAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA
REMAJADI SMP PLUS HIDAYATUL
MUBTADI'INSINGOSARIMALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar

Sarjana Psikologi (S. Psi)

oleh

Dian Masruroh

NIM : 14410043

FAKULTASPSIKOLOGI

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERIMAULANA MALIK
IBARAHIMMALANG**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN
SOSIAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA
REMAJA DI SMP PLUS HIDAYATUL MUBTADI'IN
SINGOSARI MALANG

SKRIPSI

oleh

Dian Masruroh

NIM. 14410043

Telah Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. H. Mulvadi, M. PdI

NIP. 19550717 198203 1 005

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 199403 2 001

SKRIPSI

PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN
SOSIAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA
REMAJA DI SMP PLUS HIDAYATUL MUBTADI'IN
SINGOSARI MALANG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dan telah diterima sebagai salah
satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 16 Oktober 2018

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Anggota Penguji Lain

Penguji Utama

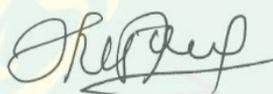


Prof. Dr. H. Mulyadi, M. PdI
NIP. 19550717 198203 1 005



Dr. Akhmad Khudori Sholeh, M. Ag
NIP. 19681124 200003 1 001

Ketua Penguji



Tristiadi Ardi Ardani, M. Si
NIP. 19720118 1999903 1 002

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tanga di bawah ini :

Nama : Dian Masruroh
NIM : 14410043
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “**Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Sosial Terhadap *Psychological Well-Being* Siswa Di SMP Plus Hidayatul Mubtadi’in Singosari Malang**”, adalah murni dari hasil karya penelitian dan bukan duplikasi dari karya orang lain, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain adalah bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, melainkan sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Demikian, surat pernyataan dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 16 Oktober 2018

Penulis,



Dian Masruroh
NIM. 14410043

MOTTO

وَلَا تَهْنُؤُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati,
padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu
orang-orang yang beriman.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil ‘Alamiin, penulis haturkan segala puji dan syukur kepada Allah Subhanahu Wata’ala atas nikmat yang telah diberikan selama ini sehingga dapat bersyukur dan lebih menghargai apapun itu. Sholawat dan salam untuk baginda Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wassalam yang telah memberikan teladan baik bagi umatnya.

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Ayah Usman Hadi dan ibu Siti Fatimah, adik-adikku Akhmad Mukhyiddin (Amak) dan Khabibah Azzahrah (Azza), untuk Alfi, Sumalia, Tya, Nad, Rahmi, Clau, Qisthi, Mbak Luluk dan Mas Hilmi terima kasih atas dukungan, doa, dan motivasinya dalam menyelesaikan karya ini.

Kepada Ust. Khudori dan Ibu Erik yang telah menjadi orangtua kedua di PP. Al-Azkiya’, terima kasih telah mendoakan kami, memberikan semangat dan motivasi untuk terus menyelesaikan pendidikan hingga ke jenjang yang tertinggi. Serta adik-adik kamar Umi Hafsoh, Dek Vika, Dek Humai, Dek Rohamah, dan Dek Iis terimah kasih doa dan dukungannya.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Segala puji bagi Allah Subhanahu Wata'ala yang telah melimpahkan rahmatnya dan telah memberikan kemudahan peneliti dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Sosial Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Remaja Di Smp Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang”**. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wassalam semoga kita semua mendapatkan syafa'at dan termasuk orang-orang yang berada dalam hidayah-Nya hingga hari akhir.

Dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini merupakan perjuangan yang tak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah bersedia memberikan dukungan, bimbingan, pengarahan, maupun saran dan hal-hal lainnya dalam proses penyusunan skripsi ini. Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Abdul Haris, M. Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Prof. Dr. H. Mulyadi, M. PdI selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran dan ketulusannya dalam membimbing.
4. Bapak dan ibu dosen serta seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi yang telah memberikan berbagai pengetahuan, pembelajaran, dan pengalaman selama peneliti kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Bapak kepala sekolah SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah

dan untuk semua peserta didik yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

6. Kepada ayah dan ibu terima kasih yang telah membesarkan, mendidik, dan mendoakan serta menyayangi dengan penuh ketulusan.
7. Untuk adik-adik terima kasih yang selalu mendoakan dan mendukung dengan penuh kasih sayang.
8. Terima kasih sahabat-sahabatku yang telah menemani, memberikan saran dalam penyusunan skripsi, saling berbagi dan pengalaman yang tidak terlupakan selama kuliah.
9. Kepada laboran, staf laboratorium, dan para anggota asisten laboratorium Fakultas Psikologi yang telah menjadi bagian dari saudara, terima kasih telah memberikan pelajaran, pengalaman, dan dukungannya.
10. Teman-teman psikologi angkatan 2014 semoga selalu sukses untuk kita semua. Serta kepada pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu di sini, yang telah banyak membantu selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh sebab itu harapan kritikan dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi yang telah disusun. Penulis berharap karya yang telah disusun ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Amin Ya Robbal ‘Alamin.

Malang, 16 Oktober 2018

Penulis,

Dian Masruroh

NIM. 14410043

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR DIAGRAM	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
مستخلص البحث	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
A. <i>Psychological Well-Being</i>	12
1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	12
2. Faktor-Faktor <i>Psychological Well-Being</i>	14
3. Dimensi-Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	16
4. <i>Psychological Well-Being</i> Perspektif Islam.....	19
B. Kecerdasan Emosi.....	21
1. Pengertian Kecerdasan Emosi	21
2. Faktor-Faktor Kecerdasan Emosi.....	23
3. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi	26
4. Kecerdasan Emosi Perspektif Islam	27
C. Dukungan Sosial.....	31
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	31
2. Faktor-Faktor Dukungan Sosial.....	32
3. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	33
4. Dukungan Sosial Perspektif Islam.....	34
D. Kecerdasan Emosi terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	36
E. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	37

F. Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	38
G. Hipotesis Penelitian.....	41
1. Hipotesis Mayor.....	41
2. Hipotesis Minor.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	42
A. Rancangan Penelitian	42
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	43
1. Variabel Bebas (X1 dan X2).....	43
2. Variabel Terikat.....	43
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	43
1. Kesejahteraan psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>)	44
2. Kecerdasan Emosi	44
3. Dukungan Sosial	44
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
1. Populasi.....	45
2. Sampel.....	45
E. Metode Pengumpulan Data.....	46
1. Skala.....	46
2. Wawancara.....	47
3. Dokumentasi.....	47
F. Instrumen Penelitian.....	47
1. Kesejahteraan psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>)	48
2. Kecerdasan Emosi	50
3. Dukungan Sosial	51
G. Validitas dan Reliabilitas	52
1. Validitas	52
2. Reliabilitas	57
H. Analisis Data.....	58
1. Analisis Deskriptif.....	58
2. Analisis Prosentase.....	60
3. Uji Asumsi.....	60
4. Uji Hipotesis.....	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Gambaran Umum Lokasi Peneitian	62
1. Latar Belakang Sekolah.....	62
2. Visi Sekolah	63
3. Misi Sekolah	64
4. Tujuan Sekolah.....	65

B. Pelaksanaan Penelitian	65
C. Hasil Penelitian	65
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	65
2. Analisis Deskriptif.....	70
3. Uji Asumsi.....	75
4. Uji Hipotesis	77
D. Pembahasan.....	80
1. Tingkat <i>Psychological Well-Being</i>	80
2. Tingkat Kecerdasan Emosi	83
3. Tingkat Dukungan Sosial.....	84
4. Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Kesejahteraan psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>)	85
5. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>)	88
6. Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>)	91
BAB V PENUTUP.....	96
1. Kesimpulan.....	96
2. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Rancangan Variabel Penelitian	42
--	----



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Respon Jawaban Skala	48
Tabel 3.2	Blueprint <i>Psychological Well-Being</i>	49
Tabel 3.3	Blueprint Kecerdasan Emosi	50
Tabel 3.4	Blueprint Dukungan Sosial.....	51
Tabel 3.5	Validitas <i>Psychological Well-Being</i>	53
Tabel 3.6	Validitas Kecerdasan Emosi	55
Tabel 3.7	Validitas Dukungan Sosial.....	56
Tabel 3.8	Reliabilitas <i>Psychological Well-Being</i> , Kecerdasan Emosi, dan Dukungan Sosial	58
Tabel 3.9	Rumus Kategorisasi.....	59
Tabel 4.1	Hasil Validitas <i>Psychological Well-Being</i>	66
Tabel 4.2	Hasil Validitas Kecerdasan Emosi	67
Tabel 4.3	Hasil Validitas Dukungan Sosial.....	68
Tabel 4.4	Reliabilitas <i>Psychological Well-Being</i>	69
Tabel 4.5	Reliabilitas Kecerdasan Emosi	69
Tabel 4.6	Reliabilitas Dukungan Sosial.....	69
Tabel 4.7	Deskripsi Statistik <i>Psychological Well-Being</i>	70
Tabel 4.8	Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i>	70
Tabel 4.9	Hasil Prosentase <i>Psychological Well-Being</i>	70
Tabel 4.10	Deskripsi Statistik Kecerdasan Emosi.....	72
Tabel 4.11	Kategorisasi Kecerdasan Emosi.....	72
Tabel 4.12	Hasil Prosentase Kecerdasan Emosi	72
Tabel 4.13	Deskripsi Statistik Dukungan Sosial	73
Tabel 4.14	Kategorisasi Dukungan Sosial	74
Tabel 4.15	Hasil Prosentase Dukungan Sosial	74
Tabel 4.16	Uji Normalitas Data <i>Psychological Well-Being</i> , Kecerdasan Emosi, dan Dukungan Sosial	76
Tabel 4.17	Uji Linearitas Data Kecerdasan Emosi terhadap <i>Psychological Well-Being</i> , Dukungan Sosial terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	76
Tabel 4.18	Uji Hipotesis Mayor	77
Tabel 4.19	Prosentase Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	78
Tabel 4.20	Uji Hipotesis Minor	78
Tabel 4.21	Sumbangan Efektif Tiap Variabel.....	79

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1	Kategorisasi Tingkat <i>Psychological Well-Being</i>	71
Diagram 4.1	Kategorisasi Tingkat Kecerdasan Emosi	73
Diagram 4.1	Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial	74



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian	108
Lampiran 2	Skala Penelitian	109
Lampiran 3	Surat Keterangan Penelitian	112
Lampiran 4	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Psychological Well-Being</i> ..	113
Lampiran 5	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kecerdasan Emosi.....	115
Lampiran 6	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Dukungan Sosial	118
Lampiran 7	Hasil Analisis Deskriptif	121
Lampiran 8	Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i>	123
Lampiran 9	Tingkat Kategorisasi Tiap Aspek <i>Psychological Well-Being</i>	124
Lampiran 10	Kategorisasi Kecerdasan Emosi	125
Lampiran 11	Tingkat Kategorisasi Tiap Aspek Kecerdasan Emosi.....	126
Lampiran 12	Kategorisasi Dukungan Sosial	127
Lampiran 13	Tingkat Kategorisasi Tiap Aspek Dukungan Sosial	128
Lampiran 14	Hasil Uji Normalitas	129
Lampiran 15	Hasil Uji Linearitas	130
Lampiran 16	Hasil Uji Hipotesis Mayor dan Minor.....	131
Lampiran 17	Dokumentasi Foto	133
Naskah Publikasi	134

ABSTRAK

Masruroh, Dian. 2018. *Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Siswa*. Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Prof. H. Mulyadi, M.PdI

Masa remaja merupakan masa di mana pergolakan yang penuh dengan konflik dan buaian suasana hati, oleh karena itu pada masa ini banyak ditemukan permasalahan sehingga akan berpengaruh bagi kesejahteraan psikologis remaja. Seperti kurang mampu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah karena tuntutan yang ada sehingga menjadi kendala remaja dalam memenuhi aspek kesejahteraan psikologis. Meningkatnya kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh banyak faktor, baik yang bersumber dari dalam maupun dari luar diri seseorang. Diantaranya yaitu kecerdasan emosi yang memberikan pengaruh agar remaja dapat menangani suasana hati secara tepat dan memahami perasaan orang lain termasuk dukungan sosial juga memiliki peran penting agar remaja merasa nyaman di lingkungannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) tingkat *psychological well-being* siswa SMP Plus Hidayatul Muhtadi'in, 2) tingkat kecerdasan emos siswa SMP Plus Hidayatul Muhtadi'in, 3) tingkat dukungan sosial siswa SMP Plus Hidayatul Muhtadi'in, 4) pengaruh kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being*, 5) pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being*, 6) pengaruh antara kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa SMP Plus Hidayatul Muhtadi'in.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif analisis deskripsi dan regresi linier berganda yang diukur menggunakan tiga skala yaitu, skala *psychological well-being* dari Ryff (1989), skala kecerdasan emosi dari Goleman (2005), dan dukungan sosial dari Sarafino & Smith (2011). Subjek penelitian kelas VIII dan IX SMP Plus Hidayatul Muhtadi'in yang berjumlah 97 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *totally sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) tingkat *psychological well-being* siswa pada kategori sedang sebanyak 67%, 2) tingkat kecerdasan emosi siswa pada kategori sedang sebanyak 70,1%, 3) tingkat dukungan sosial siswa pada kategori sedang sebanyak 66%, 4) pengaruh kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being* memberikan sumbangan efektif sebesar 49,5%, 5) pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* memberikan sumbangan efektif sebesar 47,3%, 6) Hasil analisis regresi menunjukkan $F= 1,471$, $p=0,00$ ($p<0,05$) dan $R^2=0,968$ yang artinya kecerdasan emosi dan dukungan sosial dapat memprediksi kesejahteraan psikologis pada siswa SMP Plus Hidayatul Muhtadi'in. Kecerdasan emosi dan dukungan sosial memberi kontribusi sebesar 96,8% terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: *Psychological Well-Being*, Kecerdasan Emosi, dan Dukungan Sosial

ABSTRACT

Masruroh, Dian. 2018. The Influence of Emotional Intelligence and Social Support with Psychological Well-Being on Students. Thesis. Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Prof. H. Mulyadi, M.PdI

Adolescence is a period in which the turbulence is full of conflict and mood swings, therefore at this time many problems were found that would affect the psychological well-being of adolescents. Such as being less able to deal with and solve problems because of the existing demands that become obstacles to adolescents in fulfilling psychological well-being aspects. Increased psychological well-being is influenced by many factors, both from inside and outside of a person. Among them are emotional intelligence that gives influence so that teenagers can handle the mood properly and understand the feelings of others including social support also has an important role so that teens feel comfortable in their environment. This study aims to find out: 1) the level of psychological well-being of students of SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in, 2) the level of emotional intelligence of students of SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in, 3) the level of social support of students of SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in, 4) the influence emotional intelligence on psychological well-being, 5) the influence of social support on psychological well-being, 6) the influence between emotional intelligence and social support on psychological well-being of SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in students.

This research used a quantitative of descriptive analysis and multiple linear regression that were measured using three scales, namely the scale of psychological well-being from Ryff (1989), emotional intelligence scale of Goleman (2005), and social support from Sarafino & Smith (2011). The respondent of this study consisted of VIII and IX grade students of Hidayatul Mubtadi'in Junior High School totaling 97 students. The sampling technique used totally sampling technique.

The results of this study showed that 1) the level of psychological well-being of students in the medium category was 67%, 2) the level of emotional intelligence of students in the medium category was 70.1%, 3) the level of social support of students in the medium category was 66%, 4) the influence Emotional intelligence on psychological well-being contributed 49,5%, 5) the influence of social support on psychological well-being made an effective contribution of 47,3%, 6) the results of regression analysis showed that $F = 1.471$, $p = 0.00$ ($p < 0,05$) and $R^2 = 0.968$, which means emotional intelligence and social support can predict psychological well-being in students of SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in. Emotional intelligence and social support contribute 96.8% to psychological well-being.

Keywords: Psychological Well-Being, Emotional Intelligence, and Social Support

مستخلص البحث

مسرورة, ديان. 2018. تأثير ذكاء الإنفعال و إعانة الإجتماعية على الصحة النفسية (*Psychological Well-Being*). البحث العلمي لكلية علم النفس على الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانق.

المشرف : الأستاذ الحاج موليبادي, الماجستير

دور اليقظة هو دور الإنتفاضة تاما مخاصمة و أرجوحة على حال القلب, اذا في هذا الدور كثير من المشكلاتحتى يأتى الى مصلحة نفسي البالغ و ناشئة. مثلا, لا يستطيع في مواجهة المشكلات لسبب المتطلبات الموجودةحتى يكون عراقيل البالغ في إجابة وجه مصلحة النفسي. إرتفاع مصلحة النفسي يأتى على العوامل الكثيرة إما جاء من الداخل او الخارج فى الشخص. منها ذكاء الإنفعال يعطى تأثيرا على البالغ ليستطيع ان يصلح حال القلب صحيحا يفهم شعور من اخر و اعانة الإجتماعية ايضا لها دور مهم لوجود شعور المرتاح فى بيئته. هذا البحث له قصد لمعرفة: (1)مرحلةالصحة النفسية (*Psychological Well-Being*) لطالب المدرسة المتوسطة الرائد هداية المبتدئين, (2) مرحلة ذكاء الإنفعاللطالب المدرسة المتوسطة الرائد هداية المبتدئين, (3) مرحلة إعانة الإجتماعية لطالب المدرسة المتوسطة الرائد هداية المبتدئين, (4) تأثير ذكاء الإنفعال علالصحة النفسية (*Psychological Well-Being*), (5) تأثير إعانة الإجتماعية على الصحة النفسية (*Psychological Well-Being*), (6) التأثير بين ذكاء الإنفعال و إعانة الإجتماعية علالصحة النفسية (*Psychological Well-Being*)لطالب المدرسة المتوسطة الرائد هداية المبتدئين.

هذا البحث يستخدم منهج البحث الكمي التحليلي الوصفي و الإنحدار الخطي متضاعفا الذي يقيس بثلاثة مقياس منها مقياسالصحة النفسية (*Psychological Well-Being*) من ريف (1989), و مقياس ذكاء النفسي من غاليمان (2005), و إعانة الإجتماعية من سارافينتو و سيميت (2011). و مبحث البحث للفصل 8 و 9 فى المدرسة المتوسطة الرائد هداية المبتدئين بعدد 97 طالبا. تقنية أخذ الأنموذج يستخدم تقنية أنموذج تاما (*totally sampling*).

هذا البحث يدل ان (1) مرحلةالصحة النفسية (*Psychological Well-Being*) لطالب فى المرحلة المتوسطة بعدد 67%, (2) مرحلة ذكاء النفسي لطالب فى المرحلة المتوسطة بعدد 70,1%, (3) مرحلة الإعانة الإجتماعية لطالب فى المرحلة المتوسطة بعدد 66%, (4) تأثير ذكاء النفسي علالصحة النفسية (*Psychological Well-Being*) يعطى تبرعا فعلا بعدد 49,5%, (5) تأثير الإعانة الإجتماعية علالصحة النفسية (*Psychological Well-Being*) يعطى تبرعا فعلا بعدد 47,3%, (6) حصول التحليل الإنحدار يدل ف = 1,471, ب = 0,00 (ب>0,05) و ر = 0,968 اي ذكاء النفسي و إعانة الإجتماعية مستطيعان ان يتكهنها مصلحة النفسي لطالب المدرسة المتوسطة الرائد هداية المبتدئين و يعطيا مساعدة بدد 96,8% على مصلحة النفسى.

الكلمات الأساسية: الصحة النفسية (*Psychological Well-Being*), ذكاء النفسي و إعانة الإجتماعية.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada tahap-tahap perkembangan manusia pasti memiliki tuntutan-tuntutan psikologis yang harus dipenuhi untuk kesejahteraan hidupnya. Kebahagiaan merupakan salah satu bentuk dari kesejahteraan psikologis atau biasa dikenal dengan *psychological well-being*. Manusia pasti mengidam-idamkan kebahagiaan karena dengan itu dapat dilihat bahwa kepuasan dalam hidupnya bisa tercapai. Oleh karena itu manusia berupaya untuk memenuhi kebutuhan fisik, sosial maupun psikologisnya. Namun tidak bisa dipungkiri bahwa dalam perjalanan hidup manusia pasti muncul permasalahan-permasalahan sehingga menyebabkan terganggunya perkembangan psikologis seseorang untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya. Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan telah mencapai *psychological well-being* apabila ia mampu menerima dirinya apa adanya dan masa lalunya, merasa bahwa dirinya terus tumbuh dan berkembang, yakin bahwa hidupnya memiliki tujuan dan berarti, memiliki hubungan yang berkualitas dengan orang lain, memiliki kapasitas untuk mengatur hidup dan lingkungannya sendiri, serta mampu mandiri.

Setiap individu memiliki kesejahteraan psikologisnya masing-masing seperti halnya remaja. Kesejahteraan psikologis pada remaja dapat menjadi dasar untuk menghadapi masa kritis yang penuh gejolak. Kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, mengurangi depresi dan perilaku negatif remaja seperti merokok, membolos sekolah, dan perkelahian. Kurangnya kebahagiaan remaja yaitu dikarenakan belum tercapainya kesejahteraan psikologis sehingga memunculkan dampak perilaku remaja yang negatif, seperti penyimpangan sosial, pergaulan bebas maupun kegagalan dalam pendidikan.

Demikian pula pada usia SMP (Sekolah Menengah Pertama) yang berada dalam masa remaja. Semua permasalahan yang dialami oleh remaja akan mempengaruhi kemampuan remaja untuk dapat berfungsi secara efektif dan dapat membahayakan orang lain. Selain itu permasalahan yang dihadapi remaja juga akan mempengaruhi perkembangan dan kesejahteraannya (Santrock, 2012). Pada dasarnya setiap remaja menginginkan semua kebutuhannya dapat terpenuhi dengan baik. Terpenuhinya kebutuhan tersebut akan menimbulkan keseimbangan dan keutuhan pribadi sehingga akan memperoleh suatu kepuasan hidup dan merasa gembira, harmonis, dan produktif. Namun sebaliknya jika kebutuhannya tidak terpenuhi, remaja akan mengalami ketidakpuasan, marah, atau bahkan frustrasi sehingga dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Hal ini dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis remaja. Karena sejatinya dapat dikatakan psikologis yang sejahtera dan sehat mentalnya yaitu apabila individu dapat merasakan puas dalam mencapai keinginannya dan merasakan hal yang positif dalam dirinya.

Masa remaja seringkali dikenal dengan masa mencari jati diri, oleh Erickson disebut dengan *ego identity* (Bischof, 1983). Terjadi karena masa remaja merupakan peralihan antara kehidupan anak-anak dan masa kehidupan dewasa. Apabila ditinjau dari segi fisik, mereka sudah bukan disebut anak-anak lagi melainkan sudah seperti orang dewasa namun jika diperlakukan sebagai orang dewasa ternyata belum dapat menunjukkan sikap dewasa. Oleh karena itu banyak sikap yang ditimbulkan dari masa peralihan ini (Ali dan Asrori, 2008:16). Masa remaja merupakan masa di mana pergolakan yang penuh dengan konflik dan buaian suasana hati (Santrock, 2012) oleh karena itu pada masa ini banyak ditemukan permasalahan. Seperti dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah serta mengontrol emosi.

Stanley Hall, 1904 mengajukan pandangan *storm and stress* untuk menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (Santrock, 2012:402). Berbagai

permasalahan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Pada masa ini, remaja membutuhkan pengakuan dan dukungan terhadap dirinya atas kemampuannya dalam menghadapi masalah. Pada kenyataannya banyak remaja yang belum bisa menerima dirinya yang telah menginjak masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa sehingga belum siap dalam menghadapi masalah. Teori perkembangan Erickson menyebutkan bahwa masa remaja dalam tahap psikososial yang sangat penting yaitu pembentukan identitas, di mana pada tahap itu setiap individu diharapkan menemukan siapa dirinya dan ke mana arah serta tujuan hidupnya (dalam Santrock, 2012). Pembentukan identitas merupakan tugas perkembangan utama bagi remaja. Apabila remaja merasa gagal dalam mencapai tujuan mereka maka akan mengalami pegejolan dalam dirinya sehingga berdampak pada munculnya perilaku menyimpang.

Konflik pertama yang pada umumnya dihadapi remaja adalah konflik antara kebutuhan untuk mengendalikan diri dan kebutuhan bebas. Remaja membutuhkan penerimaan sosial dan kepercayaan orang lain kepadanya. Untuk itu remaja membutuhkan orang yang dapat mengarahkannya pada perilaku yang diterima dalam berbagai situasi. Namun, di satu sisi remaja membutuhkan rasa bebas karena merasa dirinya telah besar, dewasa, dan bukan anak kecil lagi sehingga tidak memerlukan orang yang akan menunjukkan kepadanya cara bertindak atau berperilaku. Konflik antar kebutuhan pada diri remaja menyebabkan rusaknya keseimbangan emosi remaja (Daradjat, 1994: 60). Remaja juga cenderung bertindak berdasarkan keinginannya sehingga menunjukkan bahwa remaja telah mengalami berbagai perubahan yang mengantarkan pada proses pematangan diri untuk menjadi orang dewasa.

Remaja masa kini banyak terpengaruh oleh lingkungan luar. Sehingga tampak terjadi penyimpangan terhadap pergaulan dan gaya hidup mereka, seperti suka merokok, membolos sekolah, hingga perkelahian. Adapun Sagitania menyatakan hasil survei yang telah dilakukan bahwa dari 191 siswa

siswa SMP di kota Bandung, sebanyak 49 siswa memiliki keinginan merokok yang sangat tinggi (25.65%), sebanyak 59 siswa memiliki keinginan merokok yang tinggi (30.89%), 52 siswa memiliki keinginan merokok yang rendah (27.23%), dan 31 siswa lainnya memiliki keinginan merokok yang sangat rendah (16.23%) (Sagitania, 2017:100). Adapun perilaku membolos yang telah menjadi salah satu penyebab munculnya perilaku kenakalan pada remaja. Fenomena seperti ini juga yang terjadi di SMP Negeri 232 Jakarta. Dari data absensi kelas VIII shift siang yang diambil dari bulan Juli 2012 sampai dengan Maret 2012, terjadi kasus membolos siswa sebanyak 1229 kasus. Klasifikasi membolos di SMP Negeri 232 Jakarta ini termasuk dalam *Habitual Truants* arena frekuensi membolos siswa kelas VIII SMP Negeri 232 Jakarta berkisar antara 11-30% dari total hari masuk sekolah. Mereka memilih meninggalkan sekolah dan lebih suka bergabung dengan teman-teman kelompok mereka dan mempengaruhi anak yang lain untuk mengikuti apa yang mereka lakukan (Yulianthi, dkk., 2012:6).

Dalam rangka menghindari dampak negatif hendaknya remaja dapat memahami kecerdasan emosi karena merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Goleman (2005) mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotional and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial (Wahyuningsih, 2004). Jadi, dengan kecerdasan emosi bagaimana remaja dapat mengungkapkan dengan baik emosi dirinya, memberikan kesan terhadap diri sendiri maupun orang lain, mampu mengontrol dan mengungkapkan emosi sesuai kondisi maupun situasi sehingga dapat terjalin interaksi dengan orang lain yang baik. (Gottman, 1997 dalam Permana, 2016) mengatakan remaja yang mengenali dan menguasai emosinya akan menjadi lebih percaya diri, lebih sehat secara fisik maupun psikis, dan cenderung

menjadi orang yang sehat. Remaja yang mampu mengenali emosinya dan mengendalikan dirinya maka dapat mencapai kesejahteraan psikologis. Kecerdasan emosi sebagai kemampuan yang mencakupi pengendalian diri, semangat dan ketekunan serta kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi kekecewaan, kesanggupan mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan empati, kemampuan menyelesaikan konflik serta memimpin.

Berdasarkan fakta yang diperoleh dari lapangan, problematika yang dihadapi pada siswa di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in yaitu pada stabilitas emosi dan dukungan sosial mereka yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari merupakan sekolah yang berada di bawah naungan Yayasan Hidayatul Mubtadi'in. Sekolah yang memiliki ciri khas islam dengan mensinergikan antara pendidikan pondok pesantren dan pendidikan umum yang berorientasi pada ajaran Islam ala *ahlussunnah waljamaah*. Oleh karena itu, mayoritas siswa yang sekolah di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari merupakan santri dan ada beberapa siswa yang bukan santri. Artinya, siswa harus bisa berbagi waktu antara tuntutan dari sekolah, tuntutan dari pesantren, dan tuntutan yang ada di rumah bagi siswa yang berdomisili di rumah.

Siswa yang berdomisili di pondok pesantren wajib mengikuti kegiatan-kegiatan pesantren sebelum sekolah, sehingga tidak sedikit siswa yang mengantuk dan tidur di dalam kelas saat jam pelajaran berlangsung (hasil wawancara beberapa siswa yang berdomisili di pondok, 28 Mei 2018). Namun, beberapa siswa yang dari rumah ketika sekolah membawa *handphone* dengan alasan untuk menghubungi orangtua ketika pulang sekolah tetapi ketika di kelas mereka memainkannya sehingga siswa-siswa yang tidak membawa *handphone* menjadi penasaran dan ikut untuk bermain. Memainkan *handphone* ketika ada pengajar menjadikan remaja kurangnya dalam menghargai perasaan orang lain, tidak dapat mengenali emosi orang lain, sehingga membuat siswa memiliki kurangnya motivasi diri untuk mengikuti

pelajaran. Hasil wawancara (28 Mei 2018) beberapa siswa terdapat siswa yang pernah merokok karena diajak oleh teman sebayanya maupun karena dipengaruhi orang yang lebih dewasa darinya. Menurut mereka, merokok bisa menghilangkan stress karena padatnya kegiatan-kegiatan selama di sekolah atau pesantren. Dari situ menunjukkan bahwa kecerdasan emosi yang dimiliki remaja zaman sekarang rendah karena tampak adanya keadaan emosi yang tidak stabil dan tidak bisa mengendalikan diri mereka untuk tetap melakukan apapun yang mereka inginkan. Peneliti terkemuka Charles Nelson (2003) menyatakan bahwa sementara remaja mampu mengalami emosi yang sangat kuat, korteks prefrontal mereka belum cukup berkembang sehingga memungkinkan mereka untuk mengendalikan keinginan itu. Seolah-olah otak mereka belum memiliki rem untuk memperlambat emosinya (Santrock, 2012:408). Pada korteks prefrontal merupakan daerah penilaian untuk mengendalikan emosi yang intens, namun belum sepenuhnya berkembang pada masa remaja hingga paling tidak masa beranjak dewasa. Seperti halnya perasaan remaja yang kuat tersebut kurang diimbangi dengan kemampuan kognitif untuk mengatur emosi-emosi dan motivasi-motivasi yang kuat. Dari observasi di lingkungan sekitar juga ditemukan bahwa setiap malam minggu terdapat banyak sekumpulan anak ataupun remaja yang nongkrong di pinggir jalan hingga larut malam. Dari fenomena di atas menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja yang rendah karena dapat dilihat dari pengendalian diri dan menempatkan emosi pada suatu kondisi yang kurang tepat. Penting sekali bagi remaja untuk melakukan hal-hal yang positif untuk mencapai kebahagiaan di masa perkembangannya. Menurut Elisa dan Yohanes (2016) *psychological well-being* pada remaja dapat diperoleh, apabila didukung oleh upaya remaja dalam mengembangkan perilaku-perilaku positif, yang berguna bagi remaja untuk mewujudkan tujuan-tujuan hidupnya (Indrawati, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan (Sari & Desiningrum, 2016) penting bagi para taruna untuk memiliki kemampuan dalam mengatur diri mereka

khususnya pada aspek kecerdasan emosional. Jadi, hasilnya 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, demikian pula sebaliknya. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 30,3% terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Ariyanti, 2017) dengan menunjukkan hasil dengan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa dengan sumbangan efektivitas *forgiveness* dan kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* sebesar 28,7%. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta telah memenuhi aspek-aspek *psychological well-being*. Dengan terpenuhinya aspek-aspek kesejahteraan psikologis maka menunjukkan adanya pengendalian emosi yang baik.

Hal yang terjadi juga tampak sekali siswa di SMP Plus Hidayatul Muhtadi'in Singosari sudah mulai terpengaruh oleh lingkungan luar sehingga masih ditemukan pelanggaran peraturan sekolah maupun pondok seperti, membawa *handphone*, membolos jam pelajaran, maupun merokok. Dalam hal ini, remaja butuh diperhatikan lebih mendalam. Peran serta pihak pesantren, pihak sekolah, maupun orangtua sangat penting untuk menjaga remaja dari pengaruh negatif. Dari hasil wawancara guru Z (29 Mei 2018) bahwa latar belakang keluarga tiap siswa sangat bermacam-macam. Terdapat orangtua siswa yang menyerahkan sepenuhnya tanggungjawab siswa kepada pihak sekolah sedangkan di sekolah juga mengalami keterbatasan pelayanan seperti pelayanan psikologi untuk dapat membimbing siswa-siswa yang mengalami masalah. Oleh karena itu, data pembukuan layanan bimbingan dan konseling masih belum tertata. Kurangnya pelayanan penyaluran potensi siswa dan siswi karena terbenturnya peraturan dari yayasan, sehingga beberapa siswa merasa tidak dapat mengaktualisasikan potensi mereka dan memilih untuk diam serta

tidak aktif mengikuti kegiatan yang diadakan sekolah. Terlihat bahwa dukungan sosial siswa masih rendah. Adapun siswa lebih memilih kabur dari pondok ataupun melanggar peraturan pondok maupun sekolah karena tidak betah maupun merasa bosan. Diketahui bahwa adanya faktor dukungan dari salah satu dari orangtua siswa tersebut tidak ingin anaknya tinggal di pesantren dan itu membuat siswa merasa bingung karena tidak ada dukungan penuh dari orangtua. Dari situ terlihat bahwa dukungan dari orang tua kurang berperan karena tidak adanya kerjasama antara keduanya. Menurut Sarafino (2011) dukungan sosial adalah suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain

Dukungan sosial untuk para siswa yang tinggal di pesantren harus berperan baik karena dengan dukungan dari orang lain siswa bisa mencapai kenyamanan fisik dan psikologisnya bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat meningkatkan perasaan positif serta meningkatkan harga diri remaja. Kondisi atau keadaan psikologis ini dapat mempengaruhi respon-respon dan perilaku individu sehingga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu secara umum. Menurut penelitian dari (Aini, 2016) tentang pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* santri di Pesantren Mambaul Ulum Karang Anom Pamekasan dengan hasil penelitiannya menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *psychological well-being* yaitu 93,1%, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosialnya maka semakin tinggi pula *psychological well-being*-nya dan begitupun sebaliknya. Hasil yang senada juga disebutkan oleh penelitian (Ismail dan Indrawati, 2016) bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well being*, semakin tinggi tingkat dukungan sosial seseorang, maka semakin tinggi pula *psychological well being* nya. Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap *psychological well*

being pada mahasiswa STIE Dharmaputera program studi ekonomi manajemen Semarang sebesar 38,8% dan sisanya sebesar 61,2 % lainnya dijelaskan oleh faktor-faktor lain. Jadi, dukungan sosial sangatlah penting bagi remaja zaman sekarang mudah dipengaruhi oleh hal-hal yang ada di lingkungan sekitar mereka.

Berdasarkan paparan fenomena inilah peneliti ingin mengkaji kembali tentang “Pengaruh Kecerdasan emosidan Dukungan Sosial Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi’in Singosari Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan di atas maka rumusan masalah yang akan diambil dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat Kecerdasan Emosi pada remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi’in Singosari Malang?
2. Bagaimana tingkat Dukungan Sosial pada remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi’in Singosari Malang?
3. Bagaimana tingkat *Psychological Well-Being* pada remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi’in Singosari Malang?
4. Apakah ada pengaruh antara Kecerdasan Emosi terhadap *Psychological Well-Being* remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi’in Singosari Malang?
5. Apakah ada pengaruh antara Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-Being* remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi’in Singosari Malang?
6. Sejauh mana pengaruh Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-Being* remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi’in Singosari Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat Kecerdasan Emosi pada remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang
2. Untuk mengetahui tingkat Dukungan Sosial pada remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang
3. Untuk mengetahui tingkat *Psychological Well-Being* remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang
4. Untuk mengetahui pengaruh antara Kecerdasan Emosi terhadap *Psychological Well-Being* remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang
5. Untuk mengetahui pengaruh antara Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-Being* remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang
6. Untuk mengetahui pengaruh Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-Being* remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensidan memperkaya hasil penelitian yang telah ada. Dapat digunakan untuk menambah atau memperdalam pengetahuan psikologi, khususnya pada bidang psikologi pendidikan dan sosial mengenai pengaruh antara kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) dan dukungan sosial (*social support*) terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada remaja.

2. Praktis

- a. Dapat digunakan sebagai bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya atau sebagai pembanding penelitian serta sebagai bahan evaluasi bagi peneliti.
- b. Diharapkan untuk dapat menjadi acuan bagi para orangtua agar dapat menangani remaja saat ini dan dapat membimbing kecerdasan emosi serta memberikan dukungan sosial pada mereka sehingga dapat mencapai kesejahteraan psikologis sesuai tugas dari tahap-tahap perkembangan.
- c. Bagi guru atau pihak sekolah dapat dijadikan bahan referensi untuk dapat memahami dan dapat menangani remaja sehingga mampu memberikan sikap yang sesuai bagi siswa/ siswi.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Psychology Well-Being*

1. Pengertian *Psychology Well-Being*

Psychological well-being (kesejahteraan psikologis) merupakan salah satu teori di dalam psikologi positif yang pertama kali diperkenalkan oleh Ryff pada tahun 1989. Menurut Ryff (dalam Dwipayama, 2010) *psychological well-being* adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*). Lawton (dalam Lana & Dini, 2016: 159) menjabarkan kesejahteraan psikologis sebagai suatu skema yang terbentuk mengenai hidup yang berkualitas sebagai hasil dari evaluasi terhadap aspek-aspek yang ada pada hidupnya yang dianggap baik atau memuaskan.

(Ryff dan Singer, 1995) menjelaskan bahwa kesejahteraan (*well-being*) merupakan usaha untuk mencapai kesempurnaan diri seseorang yang mewakili potensi dirinya. (Ryff dan Keyes, 1995) menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan telah mencapai *psychological well-being* apabila ia mampu menerima dirinya apa adanya dan masa lalunya, merasa bahwa dirinya terus tumbuh dan berkembang, yakin bahwa hidupnya memiliki tujuan dan berarti, memiliki hubungan yang berkualitas dengan orang lain, memiliki kapasitas untuk mengatur hidup dan lingkungannya sendiri, serta mampu mandiri. (Batram & Boniwel, 2007) mengungkapkan bahwa *psychological*

well-being berhubungan dengan kepuasan pribadi, *engagement*, rasa syukur, harapan, stabilitas, suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan,kepuasan, dan optimisme termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat serta minat yang dimiliki. Sementara (Doyle, Hanks & MacDonald 1998, Purwanto, 2015:5) mengartikan *psychological well-being* sebagai bentuk refleksi dari *happiness,emotional well-being* dan *positive mental health*. Sedangkan Huppert(2009) mengatakan bahwa *psychological well-being* adalah mengenai hidup yang berjalan baik, yang merupakan gabungan dari perasaan baik dan bagaimana individu berfungsi secara efektif (Purwanto, 2015:5). Menurut Ryff (dalam Amna, 2015) gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan konsep Maslow mengenai aktualisasi diri, pandangan Rogers mengenai individu yang dapat berfungsi secara penuh, formulasi individuasi oleh Jung, konsep kematangan individu menurut Allport. Pandangan yang lain juga mengacu pada konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai *integration vs despair*,kecenderungan dasar hidup merujuk pada pencapaian kehidupan oleh Buhler, dan teori mengenai perubahan kepribadian pada dewasa usia lanjut (Ryff dan Keyes, 1995). Tercapainya kesejahteraan psikologis sama halnya dengan kesehatan mental yang mana individu mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungannya. Untuk dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri hendaknya individu harus lebih dulu mengenal dan menerima diri sendiri sebelum mengenal dan memahami orang lain. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dapat menguasai segala faktor dalam hidupnya, sehingga dapat menghindari tekanan-tekanan perasaan atau hal-hal yang membawa frustrasi. Adapun definisi lain mengenai kesehatan mental yaitu mencakup pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain. (Ardani, 2012:2).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan kemampuan individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri untuk tujuan hidupnya, dapat mengatur tingkah lakunya sendiri sehingga dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, dapat membuat hidup lebih bermakna serta berusaha mengembangkan diri, sehingga dapat memiliki sikap optimis ketika menghadapi suatu masalah.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Menurut (Murniasih, 2013) dari beberapa hasil penelitian sebelumnya, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, meliputi;

a. Jenis Kelamin

Menurut Ryff dan Keyes(1995) satu-satunya dimensi yang menunjukkan perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan adalah dimensi hubungan positif dengan orang lain. wanita cenderung memilikinya yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Karena wanita lebih mampu mengekspresikan emosi sehingga hal tersebut membuatnya lebih memiliki *psychological well-being* yang lebih baik dibandingkan lawan jenisnya.

b. Usia

Ryff dan Singer (2008) ditemukan adanya perbedaan tingkat *psychological well-being* pada orang dari berbagai kelompok usia. Seperti dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi terlihat meningkat seiring dengan penambahan usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya. Oleh karenanya, individu tersebut semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya.

c. Budaya

Ryff (1989) mengatakan bahwa sistem nilai individualisme atau kemandirian memberi dampak terhadap *psychological well-being* yang dimiliki suatu masyarakat, budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektif memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

d. Status Sosial Ekonomi

Ryff dan Singer (2008) mengemukakan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan diri. Beberapa penelitian juga mendukung pendapat ini, dimana individu-individu yang memfokuskan pada kebutuhan materi dan finansial sebagai tujuannya menunjukkan tingkat kesejahteraan yang rendah. Hasil ini sejalan dengan status sosial atau kelas sosial yang dimiliki individu akan memberikan pengaruh berbeda pada *psychological well-being* seseorang. Individu yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki status ekonomi yang lebih baik darinya. Individu dengan tingkat penghasilan tinggi, status menikah, dan mempunyai dukungan sosial tinggi maka *psychological well-being* tinggi.

e. Dukungan Sosial

Menurut Ryff (1989) perubahan-perubahan fisik maupun psikis yang terjadi pada individu menyebabkan individu membutuhkan dukungan dari orang-orang sekitarnya. Dukungan yang berupa ungkapan perilaku suportif kepada seseorang yang diterima dari orang-orang yang bermakna dalam kehidupan individu tersebut, diantaranya keluarga, teman, maupun masyarakat. Dukungan sosial dari orang-orang yang bermakna dalam kehidupan seseorang dapat memunculkan *psychological well-being* seseorang.

3. Dimensi-dimensi *Psychological Well-Being*

Ryff dalam jurnal ilmiah berjudul “*Happiness Is Everything, or Is It? Explorations On The Meaning of Psychological Well-Being*” (1989) menyatakan ada enam dimensi yang membentuk *psychological well-being* yakni:

a. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang tinggi memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya baik kualitas yang baik maupun buruk, dan merasa positif terhadap kehidupan masa lalunya. Sedangkan seseorang apabila penerimaan dirinya yang rendah menunjukkan ketidakpuasan terhadap dirinya, kecewa terhadap kehidupan masa lalunya, memiliki masalah tentang kualitas personal tertentu, dan ingin menjadi orang yang berbeda dari dirinya sendiri (Ryff, 1989).

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya (Ryff, 1989). Apabila dimensi ini tinggi menunjukkan individu mampu membina hubungan yang hangat, kepuasan, percaya pada orang lain, memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, dan memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi. Sebaliknya, seseorang yang rendah dalam dimensi ini menunjukkan tingkah laku yang tertutup dalam hubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat, terbuka, peduli dengan orang lain, dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1989).

c. Otonomi (*autonomy*)

Digambarkan sebagai kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya (Ryff, 1989). Individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi ini menunjukkan bahwa orang tersebut dapat menentukan segala sesuatu seorang diri dan mandiri, dapat menolak tekanan sosial untuk bertindak dan berlaku dalam cara-cara tertentu, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, serta dapat mengevaluasi diri dengan standar personal. Sedangkan skor rendah menunjukkan bahwa orang tersebut biasanya akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi orang lain, berpegang pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu (Ryff, 1989).

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi ini memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan, dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memiliki dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Sedangkan seseorang yang memiliki skor rendah menunjukkan ia mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungannya (Ryff, 1989).

e. Tujuan hidup (*purpose of life*)

Memiliki pengertian individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna (Ryff, 1989). Individu yang memiliki skor yang tinggi pada dimensi ini memiliki tujuan dan arah dalam hidup, mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, serta memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup. Sedangkan skor rendah menunjukkan bahwa orang tersebut kurang memiliki arti hidup, memiliki sedikit tujuan, arah dan cita-cita, tidak melihat tujuan dari kehidupan yang dijalani, dan tidak memiliki harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan.

f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang dan dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif (Ryff, 1989). Individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi yang terakhir ini menunjukkan bahwa individu memiliki perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, menyadari potensi diri, melihat kemajuan diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu, berubah dalam cara efektif dan lebih mencerminkan pengetahuan akan diri. Sedangkan skor rendah menunjukkan bahwa individu merasa dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang lebih baik.

4. *Psychological Well-Being* Perspektif Islam

Psychological well-being merupakan kemampuan individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri untuk tujuan hidupnya dan mengatur tingkah lakunya sendiri sehingga dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya dan membuat hidup lebih bermakna serta berusaha mengembangkan diri, sehingga dapat optimis untuk menghadapi suatu masalah. Individu yang memiliki sikap sesuai dengan aspek-aspek *psychological well-being* maka akan dapat merasakan kebahagiaan, oleh karena itu dapat dilihat bahwa kepuasan dalam hidupnya bisa tercapai. Senada dengan definisi kesehatan mental yaitu terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya (Ardani, 2012:3). Jadi, *psychological well-being* merupakan dari kesehatan mental yang tercapai dengan baik.

Mustafa Fahmi menentukan dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental: *Pertama*, pola negatif (*salabi*), bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari segala neurosis (*al-amradh al-'ashabiyah*) dan psikosis (*al-amradh al-dzihaniyah*). *Kedua*, pola positif (*ijabi*), bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam mengembangkan diri dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosialnya (Ardani, 2012:8). Hakikat kesehatan mental sangat berkaitan dengan tiga dimensi asasi manusia, yaitu memiliki akidah dan keimanan yang benar, mampu mengaktualisasikan dirinya secara optimal melalui ibadah, dan memiliki kepribadian yang baik, baik terhadap diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, bahkan kepada Tuhannya, karena hal itu merupakan inti kerasulan Nabi Saw. (HR. Anas bin Malik). Dengan demikian, seseorang yang memiliki mental yang sehat apabila merasa tenang dan tenteram dalam menjalankan setiap ibadah kepada Allah Swt., sehingga mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Seperti dalam ayat Al-Qur'an yang membahas tentang *psychological well-being*;

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Ar-Ra’du: 28) (Depag, 2015).

Dari ayat yang di atas *psychological well-being* dapat diartikan dengan hati tenteram. Ketentraman hati merupakan gambaran dari rasa bahagia dan kepuasan dalam hidupnya karena merasa berguna dalam kehidupannya sehingga dalam ilmu psikologi dikatakan dengan tercapainya kesejahteraan psikologis pada seseorang. Perasaan bahagia merupakan sebuah kondisi di mana seseorang yang memiliki kebebasan hati dari segala sesuatu hal yang bersifat negatif seperti munculnya ketidaktenangan dalam hati atau khawatir terhadap sesuatu. Hal tersebut dijelaskan dalam Al-Qur'an yaitu;

فَلَمَّا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (٣٨)

“Kami berfirman: “Turunlah kamu dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barangsiapa yang mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka, dan mereka tidak bersedih hati.” (Al-Baqarah:38)(Depag, 2015).

Dijelaskan dalam ayat tersebut bahwa apabila seseorang mengikuti petunjuk dari Allah Swt maka sudah dipastikan akan dijauhkan dari rasa takut, khawatir, dan kesedihan hati. Namun sebaliknya apabila seseorang tidak mengikuti petunjukNya maka keresahan hati dan rasa khawatir akan dirasakannya.

Kesejahteraan psikologis juga didefinisikan sebagai kondisi seseorang yang ditandai dengan terhindarnya gejala-gejala depresi sehingga munculnya perasaan bahagia dan kepuasan dalam hidupnya. Kondisi itu dapat tercapai apabila dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, seperti adanya penerimaan

diri, hubungan positif dengan orang lain, dapat hidup mandiri, dapat menguasai lingkungan dengan baik, memiliki tujuan hidup, dan memiliki keyakinan untuk menjadi pribadi yang tumbuh dengan menyadari potensi diri. Seperti yang dijelaskan Al-Qur'an dalam surat Al-Qhasas: 77 yaitu;

(٧٧) وَأَبْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ۝ فَسَادَ

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.” (Al-Qashas:77) (Depag, 2015).

Dari Ibnu Mas'ud r.a., katanya: "Setengah dari doa Rasulullah s.a.w. ialah - yang artinya:"Ya Allah, sesungguhnya kita mohon kepadaMu apa-apa yang menyebabkan datangnya kerahmatanMu dan apa-apa yang menyebabkan pengampunanmu, juga selamat dari dosa dan memperoleh dari semua kebaikan, demikian pula berbahagia dengan syurga dan selamat darisiksa api neraka (HR. Imam Hakim)." (Kitab Riyadhus Shalihin Bab Doa-doa hal. 420)

B. Kecerdasan Emosi (*Emotional Intelligence*)

1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Istilah “kecerdasan emosi” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Kualitas-kualitas ini antara lain adalah empati, mengungkapkan dan memahami perasaan orang lain, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antarpribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, dan sikap hormat (Shapiro, 1999:5). Salovey dan Mayer mula-mula mendefinisikan kecerdasan emosisebagai “himpunan-himpunan dari

kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.” (Shapiro, 1999:8). Sebelumnya pengertian dari emosi menurut Daniel Goleman (1995) yang mengambil makna harfiah dari *Oxford English Dictionary* yaitu emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Kemudian Goleman (1995) mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Ali & Asrori, 2008:62). Salovey dan Mayer menggunakan istilah kecerdasan emosi untuk menggambarkan sejumlah kemampuan mengenali emosi diri sendiri, mengelola dan mengekspresikan emosi diri sendiri dengan tepat, memotivasi diri sendiri, mengenali orang lain, dan keterampilan sosial dengan orang lain (Landa, Martos, & Zafra, 2010 dalam Murniasih, 2013:29). Peter Salovey and John D. Mayer (1990) yang membatasi kecerdasan emosi sebagai “Kemampuan untuk memonitor perasaan-perasaan dan emosi-emosi diri sendiri dan orang lain, untuk membedakan antara bermacam-macam emosi dan menggunakan informasi tersebut untuk menuntun berpikir dan bertindak.” (Adawiyah, 2013:100). Kecerdasan emosi sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan. (Shapiro, 1999:9).

Salovey dan Mayer, kecerdasan emosi didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatur perasaan dan emosi sendiri, membedakan dan menggunakan informasi ini untuk mengarahkan pemikiran dan tindakan seseorang (dalam Panorama & Jdaitawi, 2011). Bar-On, seorang psikolog Israel menjabarkan

kecerdasan emosi sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi, dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (dalam Goleman, 2005).

Goleman (2005) mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotional and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Cooper & Sawaf mengemukakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kemampuan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi. Kecerdasan menuntut penilaian perasaan, untuk belajar mengakui, menghargai perasaan orang lain, dan diri sendiri serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif energi dalam kehidupan sehari-hari. Di mana kecerdasan emosi juga merupakan kemampuan menggunakan emosi secara efektif untuk mencapai tujuan, untuk membangun produktif dan meraih keberhasilan (Ary Ginanjar, 2001).

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengendalikan emosi baik pada diri sendiri maupun ketika berhadapan dengan orang lain secara efektif untuk memotivasi diri dan bertahan pada tekanan, serta mengendalikan diri untuk mencapai hubungan yang baik.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Menurut Le Dove (Goleman, 2005) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain:

a. Fisik

Secara fisik bagian yang paling menentukan atau paling berpengaruh terhadap kecerdasan emosi seseorang adalah anatomi saraf emosinya. Bagian otak yang digunakan untuk berfikir yaitu korteks. Sebagai bagian yang berada dibagian otak yang mengurus emosi yaitu sistem limbik, tetapi sesungguhnya

antara kedua bagian inilah yang menentukan kecerdasan emosi seseorang (Saphiro, 1999:12).

1) Korteks

Bagian ini berupa jaringan berlipat-lipat, tebalnya kira-kira tiga milimeter yang membungkus *hemisfer serebral* dalam otak. Sementara *hemisfer serebral* mengendalikan sebagian besar fungsi tubuh mendasar, seperti gerak otot dan pencerapan, kortekslah yang memberi makna akan apa yang kita lakukan dan cerap. Korteks berperan penting dalam memahami sesuatu secara mendalam, menganalisis mengapa mengalami perasaan tertentu dan selanjutnya berbuat sesuatu untuk mengatasinya. Korteks khusus *lobus prefrontal*, dapat bertindak sebagai saklar peredam yang memberi arti terhadap situasi emosi sebelum berbuat sesuatu (Saphiro, 1999:12-13).

2) Sistem limbik

Bagian ini sering disebut sebagai emosi otak yang letaknya jauh didalam hemisfer otak besar dan terutama bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan implus. Sistem limbik meliputi *hippocampus*, tempat berlangsungnya proses pembelajaran emosi dan tempat disimpannya emosi. Selain itu ada amigdala yang dipandang sebagai pusat pengendalian emosi pada otak di mana merupakan tempat penyimpanan semua kenangan.

3) Psikis

Kecerdasan emosi selain dipengaruhi oleh kepribadian individu, juga dapat dipupuk dan diperkuat dalam diri individu. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang yaitu secara fisik dan psikis. Secara fisik terletak dibagian otak yaitu konteks dan sistem limbik, secara psikis diantaranya meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan non keluarga.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu menurut (Goleman, 2005), yaitu:

a. Lingkungan Keluarga

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subjek pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak di kemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangan dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.

b. Lingkungan Masyarakat

Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya adalah pelatihan asertivitas, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan yang lainnya.

3. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Goleman (2005) memaparkan bahwa terdapat lima aspek dari kecerdasan emosi (Permana, 2016), yaitu:

a. Mengenal emosi diri sendiri

Suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Kesadaran diri membuat kita lebih waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

b. Mengelola emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan. Individu yang tidak dapat mengelola emosinya dengan baik lebih cenderung merasa tertekan karena ia sulit bangkit dari kegagalan. Ciri berbeda dimiliki oleh individu yang dapat mengelola emosinya, yaitu ia dapat segera bangkit dari kegagalan yang ia rasakan.

c. Memotivasi diri

Memotivasi diri adalah kemampuan untuk bertahan dan terus berusaha menemukan cara untuk mencapai tujuan. Ciri individu yang memiliki kemampuan ini adalah memiliki kepercayaan diri yang tinggi, optimis dalam menghadapi keadaan yang sulit, cukup terampil dan fleksibel dalam menemukan cara agar sasaran tercapai dan mampu memecahkan masalah

berat menjadi masalah kecil yang mudah dijalankan. Individu yang dapat memotivasi dirinya sendiri cenderung akan lebih produktif dan efektif dalam apa yang ia lakukan.

d. Mengenali emosi orang lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut (Goleman, 2005), kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

e. Keterampilan sosial

Keterampilan sosial merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar sesama. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Dengan kemampuan tersebut, seseorang dapat mempengaruhi orang lain, memimpin dengan baik, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan, dan mudah bekerja sama dengan orang lain.

Berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi yang diungkapkan (Goleman, 2005) tersebut, maka seseorang dikatakan memiliki kecerdasan emosi yang baik bila individu mampu mengenali emosi diri, mengolah emosi dengan baik, memotivasi diri dengan mengedepankan optimisme, dan juga dapat mengenali emosi orang lain serta menjaga hubungan dengan orang lain.

4. Kecerdasan Emosi Perspektif Islam

Kecerdasan emosi dalam islam dilihat dari Al-Qur'an dan As-Sunnah pasti banyak sekali kajiannya. “Ada tiga hal yang apabila dilakukan akan dilindungi Allah dalam pemeliharaan-Nya, ditaburi rahmat-Nya dan dimasukkan ke dalam surga-Nya, yaitu apabila berkuasa ia suka memaafkan dan apabila marah ia menahan diri (mampu menguasai diri).” (HR. Hakim dan Ibnu Hibban). Dari kutipan hadits di atas merupakan cerminan dari seseorang yang memiliki kecerdasan emosional. Seseorang yang memiliki kecerdasan

emosi yang baik pasti mampu berinteraksi dengan orang lain dengan baik dan proporsional dan juga mampu mengendalikan diri dari nafsu yang liar. Seseorang dapat berinteraksi dengan baik dan mampu mengendalikan diri, karena orang tersebut memiliki pengetahuan tentang dirinya maupun orang lain (Suharsono, 2001:103). Dalam Al-Qur'an juga terdapat ayat mengenai kecerdasan emosi yaitu;

وَإِذَا لَقُوا الَّذِينَ آمَنُوا قَالُوا آمَنُوا وَإِذَا خَلَا بِغُسْنِهِمْ إِلَىٰ بَعْضٍ قَالُوا أَتُحَدِّثُونَهُم بِمَا فَتَحَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ لِيُحَاجُّوكُمْ بِهِ عِنْدَ رَبِّكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ (٧٦)

“Dan apabila mereka bertemu dengan orang-orang yang beriman, mereka berkata: “Kamipun telah beriman”; tetapi apabila mereka berada sesama mereka saja, lalu mereka berkata: “Apakah kamu menceritakan kepada mereka (orang-orang mu'min) apa yang telah diterangkan Allah kepadamu, supaya dengan demikian mereka dapat mengalahkan hujjahmu di hadapan tuhanmu; tidakkah kamu mengerti.”(Al-Baqarah: 76)(Depag, 2015).

Dengan ayat tersebut diharapkan dapat menggambarkan tentang memberikan dorongan agar memiliki kecerdasan emosional, artinya mengendalikan dan mengelolah emosi ketika berhadapan dengan orang-orang munafik. Karena dengan dapat mengendalikan dan mengelolah emosi dapat mempermudah diri dalam melakukan interaksi dengandiri sendiri dan orang lain.

قُلْ هُوَ الْفَاقِرُ عَلَىٰ أَنْ يَبْعَثَ عَلَيْكُمْ عَذَابًا مِّنْ فَوْقِكُمْ أَوْ مِنْ تَحْتِ أَرْجُلِكُمْ أَوْ يَلْبَسَكُمْ شِيْعًا وَيُذِيقَ بَعْضَكُمْ بِأَسْبَغٍ ۗ أَنْظُرْ كَيْفَ نَصَرَفَ آلَ آيَاتٍ لِّعَلَّكُمْ يَفْقَهُونَ (٦٥)

“Katakanlah: "Dialah yang berkuasa untuk mengirimkan azab kepadamu, dari atas kamu atau dari bawah kakimu atau Dia mencampurkan kamu dalam golongan-golongan (yang saling bertentangan) dan merasakan kepada sebahagian kamu keganasan sebahagian yang lain. Perhatikanlah,

betapa Kami mendatangkan tanda-tanda kebesaran Kami silih berganti agar mereka memahaminya)."(Al-An'am:65)(Depag, 2015).

Pada ayat tersebut dapat diartikan bahwa Allah Swt. menggunakan kata “*yafqahun*” menjelaskan agar manusia memiliki kecerdasan dalam pengelolaan emosi, rasa takut, takut dari siksa Allah Swt. Al-Quran memberikan gambaran rasa takut untuk orang-orang yang durhaka, bahwa mereka mendapat murka dan siksaan Allah, dan juga memberikan kabar gembira atau rasa senang kepada orang-orang yang bertakwa kepada Allah Swt. Dengan adanya rasa takut dan gembira dalam diri manusia maka ada keseimbangan emosional dalam diri manusia.

Seperti yang dikemukakan oleh Imam Al-Ghazali, dalam mengelompokkan jenis-jenis manusia. *Pertama*, orang yang menyadari bahwa dirinya tidak tahu yaitu orang-orang yang benar-benar tidak tahu berbagai permasalahan dan fenomena yang berkembang sehingga tentunya tidak tahu, mengapa hal tersebut terjadi. Orang yang memiliki tipe ini biasanya memiliki sifat keras kepala dan egoisme sehingga sulit untuk mengembangkan dirinya sendiri. *Kedua*, orang yang tidak menyadari bahwa dirinya tahu adalah orang yang tahu tentang sejumlah hal namun tidak mampu mengkomunikasikan dan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya tersebut. Pada tipe ini kemungkinan memiliki IQ yang tinggi, namun lemah dalam kesadaran dirinya sendiri atau terhadap orang lain. Dengan kata lain kecerdasan emosinya kurang mengimbangi dengan kecerdasan intelektualnya. *Ketiga*, orang yang menyadari bahwa dirinya tidak tahu. *Keempat*, orang yang menyadari bahwa dirinya tahu. Pada tipe ini dapat dijelaskan bahwa orang yang memiliki kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosi yang baik. Sehingga mampu mengenali diri sendiri dan mengetahui potensi-potensi yang dimiliki, mengetahui kelemahan diri dan juga emosi maupun perasaan (Sarason, 2007).

Berbagai kenakalan dan emosi yang tidak terkendali yang terjadi pada usia anak-anak maupun remaja, mungkin memiliki latar belakang dari keluarga ataupun lingkungan sekitar. Keluarga dan lingkungan sekitar merupakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang, namun faktor utama tetap berasal dari diri sendiri. Kenakalan yang terjadi karena pengetahuan tentang diri yang belum dimiliki atau disadarinya, akibatnya terjadi “kekosongan” yang kemudian akan bisa diisi oleh kemarahan maupun sifat-sifat yang buruk sehingga dapat memicu untuk berbuat jahat atau tidak sesuai dengan lingkungan. Penjelasan tersebut seperti yang terdapat dalam ayat Al-Qur’an yaitu;

وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُفَيْضُ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ
(۳۶)

“Barangsiapa yang berpaling dari pengajaran Tuhan Yang Maha Pemurah (Al Quran), kami adakan baginya syaitan (yang menyesatkan) maka syaitan itulah yang menjadi teman yang selalu menyertainya.” (Az-Zukhruf: 36)(Depag, 2015).

Seperti hadist Rasulullah SAW yang menggambarkan perbandingan antara dua laki-laki pada kondisi perasaan dan kesenangan duniawi agar tidak terjerumus ke dalam hawa nafsu. Salah satu di antara keduanya ialah orang cerdas yang mampu mengekang dan mengontrol hawa nafsu syahwatnya serta beramal untuk kehidupan akhiratnya. Adapun yang lain ialah orang dungu yang tidak mampu berfikir jernih. Ia selalu mengikuti hawa nafsu syahwatnya dan tidak beramal untuk akhiratnya.

حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ عُيَيْنَةَ عَيْسَبِيُّ نُسَعَانَ بْنِ أَبِي بَكْرٍ بَنِي أَبِي مَرْيَمَ يَحْوَحَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ هَبْشَةُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ
حَمْنًا أَخْبَرَنَا عَمْرُو بْنُ عَوْفٍ أَخْبَرَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ كَعْنَابُ بْنُ أَبِي بَكْرٍ بَنِي أَبِي مَرْيَمَ يَحْوَحَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ هَبْشَةُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَا تَكْفِي سَمْعًا أَنْفُسَهُوَ عَمَلًا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتَى نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَيْنَا
لِلَّهِ

Artinya: “Orang pandai adalah orang yang dapat menundukan dirinya dan ia melakukan seluruh aktifitas hidupnya demi kehidupan setelah mati

(akhirat). Adapun orang yang lemah adalah orang yang mengikuti hawa nafsunya sendiri dan berharap kepada Allah SWT dengan harapan hampa (HR. Tirmidzi)” (Kitab Riyadhus Shalihin Imam Nawawi bab Muroqobah no. 7, hal. 51)

C. Dukungan Sosial (*Social Support*)

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah salah satu istilah untuk menerangkan bagaimana hubungan sosial memberikan manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik pada individu. (Baron & Byrne, 2005) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman-teman dan keluarga individu tersebut (Aini, 2016). Sama halnya Menurut Taylor (2009) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi yang diterima dari orang lain bahwa individu tersebut dicintai, diperhatikan, memiliki harga diri dan bernilai serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama yang berarti saling dibutuhkan yang didapat dari orang tua, suami, atau orang yang dicintai, keluarga, teman, hubungan sosial dan komunikasi (Aini, 2016). Menurut Sarafino (2006) dukungan sosial adalah suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain (Nuqul, 2014). Sedangkan (Cohen & Wills, 1985) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pertolongan dan dukungan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain.

Dukungan sosial dapat dianggap sebagai sesuatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dari keadaan tersebut individu akan mengetahui bahwa orang lain memperhatikan, menghargai, dan mencintainya (Kusrini & Prihartanti, 2014:133). Dukungan menurut Chaplin (2005) adalah mengadakan atau menyediakan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain, serta memberikan dorongan atau pengobatan semangat dan nasihat kepada orang lain dalam satu situasi dalam mengambil keputusan (Marni & Yuniawati,

2015:3). Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Dukungan sosial menurut King (2010) adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik (Marni&Yuniawati, 2015:3).

Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial timbul oleh adanya suatu kenyamanan bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat meningkatkan perasaan positif bagi diri seseorang.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Social Support*

Menurut (Sarafino, 1994 dalam Ni'mah, 2014) tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial yang mereka butuhkan, banyak faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan. Berikut ini adalah faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu:

a. Penerima Dukungan (*Recipients*)

Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika mereka tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang mengetahui bahwa dia membutuhkan bantuan. Beberapa orang tidak terlalu *assertive* untuk meminta bantuan pada orang lain atau adanya perasaan bahwa mereka harus mandiri tidak membebani orang lain atau perasaan tidak nyaman menceritakan pada orang lain atau tidak tahu akan bertanya kepada siapa.

b. Penyedia Dukungan (*Providers*)

Seseorang yang harusnya menjadi penyedia dukungan mungkin saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain atau mungkin mengalami stress sehingga tidak memikirkan orang lain atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.

c. Faktor komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungan. Hubungan ini dapat bervariasi dalam jumlah orang yang berhubungan dengan individu, seberapa sering individu bertemu dengan

orang-orang tersebut, apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja dan kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain.

3. Aspek-Aspek Social Support

Menurut Sarafino (dalam Kumalasari & Lathifah, 2012) dukungan sosial terdiri dari empat dimensi yaitu:

a. Dukungan Emosional

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain. Di antaranya indikator dapat menerima ungkapkan perasaan empati dan kepedulian dalam bentuk perhatian yang diberikan oleh orang lain, memperoleh perhatian, bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain, menerima rasa percaya orang lain, memperoleh rasa nyaman, dicintai dan disayangi.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan, performa orang lain, dorongan untuk maju, mendapat pujian atas apa yang telah diperoleh pada orang lain, setuju terhadap ide-ide orang lain sehingga menambah optimisme seseorang.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu. Berupa bantuan langsung terhadap permasalahan yang terjadi, memperoleh layanan untuk memecahkan masalah, mendapat bantuan jasa maupun uang dari orang lain, bersedia mendengarkan curhat orang lain dan, mendapatkan motivasi dari orang lain.

d. Dukungan Informasi

Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan, dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan. Berupa informasi berupa saran, mendapat umpan balik (*feedback*), memperoleh nasihat dari orang lain, dan menerima masukan dari orang lain, serta dapat memecahkan masalah dengan saran orang lain.

Berdasarkan aspek diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, penghargaan maupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai harga dirinya.

4. Dukungan Sosial Perspektif Islam

Dukungan sosial merupakan suatu tindakan yang timbul oleh adanya suatu kenyamanan bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat meningkatkan perasaan positif bagi diri seseorang. Menurut model Ustman Najati (Taufiq, 2006) dan Adz-Dzakiey (2007) yang bersumber pada Al Quran dan hadist, indikator kesehatan jiwa adalah hubungan baik antara manusia dengan Allah, manusia dengan dirinya, manusia dengan orang lain dan manusia dengan alam semesta (Uyun, 2017:11).

Dukungan sosial biasa dikenal dengan tolong menolong, saling mengasihi, dan saling menyayangi dalam islam disebut dengan ta'awun. Bagi umat manusia tolong menolong sangatlah dianjurkan dalam agama apapun termasuk dalam islam. mengingat kembali bahwa manusia adalah makhluk sosial yang mana makhluk yang tidak bisa hidup sendirian dan pasti akan memerlukan bantuan orang lain. Hubungan sosial diartikan sebagai cara-cara individu bereaksi terhadap orang-orang di sekitarnya dan bagaimana pengaruh hubungan itu terhadap dirinya (Anna Alisyahbanna, dll., 1984 dalam Ali dan Asrori, 2008:85).

Dalam Al-Qur'an hubungan sosial dibedakan menjadi tiga yaitu hubungan manusia dengan Tuhan (*hablumminallah*), hubungan manusia dengan diri sendiri, dan hubungan manusia dengan sesama manusia (*hablumminannas*). *Hablumminallah* merupakan perwujudan ibadah yang dilakukan oleh manusia yaitu berupa menjalankan semua perintah Allah SWT dan menjauhi segala yang dilarang oleh Allah SWT. Hubungan manusia dengan

diri sendiri adalah bagaimana manusia itu memperlakukan dirinya sendiri dengan baik dan bagaimana manusia tersebut mengembangkan segala kemampuan yang dimiliki. Sedangkan *Hablumminannas* adalah bentuk perilaku seseorang kepada orang lain yaitu berupa menolong yang lain apabila kesusahan. berikut adalah penggalan ayat yang berhubungan dengan dukungan sosial yaitu;

Seperti halnya dalam surat Al-Balad ayat 17 sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an bahwa kepada siapapun harus saling menyayangi dan tolong-menolong karena dengan kegiatan tersebut dapat menumbuhkan sikap positif terhadap satu sama lain. Dukungan yang diberikan oleh sesama manusia berupa dukungan emosional, seperti empati, kepedulian, kasih sayang, dan perhatian sehingga individu lain merasa nyaman, diperhatikan, dan dicintai.

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ
(١٧)

“Dan dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.”(Al-Balad: 17)(Depag, 2015).

عَنِ النَّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَاصُلِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى عَلَيْهِ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى

"Dari Nu'man bin Basyir RA, ia berkata bahwasannya Rasulullah SAW bersabda, “Engkau melihat kaum mukminin bersikap saling menyayangi, saling mencintai, dan saling mengaisihinya bagaikan satu tubuh. Apabila salah satu anggota tubuhnya sakit, maka seluruh tubuhnya merasa tidak bisa tidur dan demam.” (Hadits no. 1671 disebutkan oleh Al-Bukhari pada Kitab Kebaikan, Silaturrahmi, dan Adab, bab ke-17) (Baqi, 2010: 800).

D. Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap *Psychological Well-Being*

Masa remaja adalah masa dimana seseorang mencoba menyusun puzzle diri sendiri. Kepingan-kepingan puzzle itu antara lain penampilan, kecerdasan, kepribadian, dan keterampilan-keterampilan lainnya. Remaja dikatakan memiliki kecerdasan emosi yang baik (tinggi) bila terlihat dalam hal-hal seperti bagaimana remaja mampu untuk memberi kesan yang baik tentang dirinya, mampu mengungkapkan dengan baik emosinya sendiri, berusaha menyetarakan diri dengan lingkungan, dapat mengendalikan perasaan dan mampu mengungkapkan reaksi emosi sesuai dengan waktu dan kondisi yang ada sehingga interaksi dengan orang lain dapat terjalin dengan lancar dan efektif (dalam Ekasari, 2008:16). Di masa remaja, seseorang cenderung akan lebih menyadari siklus emosionalnya. Kesadaran ini mampu meningkatkan kemampuan mengatasi emosi mereka.

Remaja juga cenderung terampil dalam menampilkan emosinya pada orang lain sehingga dapat memahami bahwa kemampuan untuk mengomunikasikan emosi pada orang lain akan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Namun banyak juga remaja yang tidak dapat mengolah emosinya secara efektif sehingga mereka rentan mengalami stress, kurang mampu meregulasi emosinya yang kemudian dapat memicu munculnya masalah seperti kesulitan akademis maupun kenakalan remaja. Kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor penting dalam *psychological well-being*. Memiliki kecerdasan emosi yang tinggi maka dapat mempengaruhi *psychological well-being*. Penelitian lain juga dilakukan oleh Ariyanti(2017) dengan menunjukkan hasil dengan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa dengan sumbangan efektivitas *forgiveness* dan kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being* sebesar 28,7%. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta telah memenuhi aspek-aspek *psychological well-being*.

E. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-Being*

Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami mudah terpengaruh dengan hal-hal yang belum dipahami, perasaan tidak tenang, ataupun khawatir karena takut kesepian. Oleh karena itu remaja sangat membutuhkan orang lain untuk mengarahkan kepada hal yang positif. Dukungan sosial sangat berperan penting dalam kehidupan seseorang. Adanya dukungan sosial dari orangtua, teman, dan guru merupakan faktor utama dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu.

Dukungan-dukungan tersebut memungkinkan dapat membantu individu untuk menjadi pribadi yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat mengatur ataupun menyesuaikan tingkah lakunya sendiri, berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Dukungan sosial tersebut mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau ketersediaan bantuan orang lain kepada seseorang. Maka dibalik itu semua pasti memiliki dukungan sosial yang baik pula. Seperti yang dikatakan (Cohen dan Wills, 1985) dukungan sosial timbul oleh adanya persepsi bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat meningkatkan perasaan positif serta meningkatkan harga diri. Kondisi atau keadaan psikologis ini dapat mempengaruhi respon-respon dan perilaku individu sehingga berpengaruh terhadap kesejahteraan individu secara umum. Sehingga Ryff (1989) mengatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis berkaitan dengan salah satu dimensinya yaitu menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Dari hasil penelitian dari (Aini, 2016) tentang pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* santri di Pesantren Mambaul Ulum Karang Anom Pamekasan dengan hasil penelitiannya menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *psychological well-being*

yaitu 93,1%, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosialnya maka semakin tinggi pula *psychological well-being*-nya dan begitupun sebaliknya.

F. Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-Being*

Remaja yang hidup di zaman sekarang dihadapkan pada berbagai pilihan gaya hidup yang ditawarkan melalui media dan kini banyak remaja yang tergoda untuk menggunakannya (Santrock, 2012). Terdapat begitu banyak remaja-remaja yang tidak memperoleh kesempatan dan dukungan yang memadai dalam proses menjadi orang dewasa yang kompeten (McLoyd dkk., 2009 dalam Santrock, 2012). Penelitian (Daniel Offer dan koleganya, 1988 dalam Santrock, 2012) mempelajari citra-diri remaja yang memperlihatkan bahwa pada umumnya remaja merasa bahagia, menikmati hidup memandang dirinya mampu melatih kendali diri, menghargai kerja dan sekolah, mengekspresikan keyakinan sehubungan dengan seksualitasnya, memiliki perasaan yang positif terhadap keluarga, dan mampu mengatasi tekanan hidup.

Menurut Murtiningtyas (2017) berdasarkan gambaran *psychological well-being* yang tinggi dan rendah tersebut maka remaja diharapkan mempunyai *psychological well-being* yang tinggi agar terhindar dari depresi, mempunyai kepuasan hidup dan kebahagiaan yang tinggi. Namun pada kenyataannya, masih banyak remaja yang mempunyai *psychological well-being* rendah, hal itu tergambar pada fenomena kenakalan yang dilakukan remaja. Apabila kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) tinggi atau baik pada setiap dimensinya seperti penerimaan diri bagaimana individu menerima diri sendiri apa adanya, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi di mana individu dapat menentukan kehidupannya sendiri, memiliki tujuan hidup sehingga individu memiliki tujuan yang terarah untuk kedepannya dan pertumbuhan dirinya merupakan kemampuan individu untuk mengembangkan potensinya secara terus-menerus.

(Goleman, 2005) mengatakan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan memperoleh dampak positif dalam berbagai aspek kehidupannya. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi, sedikit mengalami tekanan emosi ketika berhadapan dengan keadaan yang membuat stres. dengan kata lain, individu tersebut lebih sering mengalami perasaan positif. Jika dikaitkan dengan tahapan dan tugas perkembangan remaja bahwa mereka mulai kritis dan lebih berfikir kompleks karena masa ini merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Bagi mereka dukungan dari lingkungan sangat berpengaruh untuk perkembangan sikap dan pengetahuan mereka dikarenakan individu terbentuk dari lingkungan. Untuk mencapai *psychological well-being* pada remaja hendaknya melakukan kegiatan positif. Kegiatan atau sikap positif dapat membuat mereka cenderung melakukan hal yang sehat dengan dapat mengelola dan mengendalikan emosi diri maupun orang lain sehingga tidak mudah terpengaruh atau dapat memfilter informasi dari lingkungan zaman sekarang. Dari situlah remaja dapat dikatakan mencapai kebahagiaan atau kesejahteraan psikologisnya apabila memiliki kecerdasan emosi yang baik. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Goleman, 2005) menemukan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dapat beradaptasi dengan sumber stres, sementara individu yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah, sulit dapat beradaptasi dengan sumber stres akibatnya menjadi cenderung depresi, putus asa, dan perilaku negatif lainnya. (Salami, 2010) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi senantiasa akan memiliki kepuasan terhadap dirinya, kebahagiaan dan jauh dari perasaan depresi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Desiningrum (2016) penting bagi para taruna untuk memiliki kemampuan dalam mengatur diri mereka khususnya pada aspek kecerdasan emosional. Jadi, hasilnya terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada taruna semester III PIP Semarang. Semakin

tinggi penilaian kecerdasan emosipada diri taruna, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh para taruna, demikian pula sebaliknya. Kecerdasan emosimemberikan sumbangan efektif sebesar 30,3% terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Dengan terpenuhnya aspek-aspek kesejahteraan psikologis maka menunjukkan adanya pengendalian emosi yang baik.

(Ryff dan Singer, 1995) menjelaskan bahwa kesejahteraan (*well-being*) merupakan usaha untuk mencapai kesempurnaan diri seseorang yang mewakili potensi dirinya. (Ryff dan Keyes, 1995) menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan telah mencapai *psychological well-being* apabila ia mampu menerima dirinya apa adanya dan masa lalunya, merasa bahwa dirinya terus tumbuh dan berkembang, yakin bahwa hidupnya memiliki tujuan dan berarti, memiliki hubungan yang berkualitas dengan orang lain, memiliki kapasitas untuk mengatur hidup dan lingkungannya sendiri, serta mampu mandiri. (Major, Zubeck, Cooper, dan Richard, 1997 dalam Aprianti, 2012) menyatakan bahwa persepsi seseorang mengenai dukungan positif yang berasal dari orang-orang terdekat berkaitan dengan kesejahteraan (*well-being*) yang lebih baik maka dapat dikatakan bahwa keterkaitan dukungan sosial dengan kesejahteraan seseorang dilihat dari bagaimana seseorang tersebut dapat menampilkan usaha untuk mencapai kesempurnaan yang mewakili potensinya. Dukungan positif tersebut dapat diperoleh dari orangtua, guru, maupn teman sebaya. Oleh karena itu dukungan sosial memiliki peran penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Menurut Sarafino (2011) dukungan sosial merupakan dukungan yang diterima oleh individu. Penerima dukungan sosial dapat berupa kehadiran, pemberian emosional atau yang berpengaruh pada tingkah laku individu penerima dukungan sosial.

Hasil yang senada juga disebutkan oleh penelitian (Ismail dan Indrawati, 2016) bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well being*, semakin tinggi tingkat dukungan sosial seseorang, maka semakin tinggi pula *psychological well being*-nya.

Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa STIE Dharmaputera program studi ekonomi manajemen Semarang sebesar 38,8% dan sisanya sebesar 61,2 % lainnya dijelaskan oleh faktor-faktor lain. Dukungan sosial timbul oleh adanya persepsi bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat meningkatkan perasaan positif serta meningkatkan harga diri. Kondisi atau keadaan psikologis ini dapat mempengaruhi respon-respon dan perilaku individu sehingga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu secara umum.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Mayor
 - Hipotesis Alternatif (Ha)

Ada pengaruh positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang.

2. Hipotesis Minor
 - Hipotesis Alternatif (Ha)
 - a. Ada pengaruh positif dan signifikan antara kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being* pada remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang.
 - b. Ada pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang.

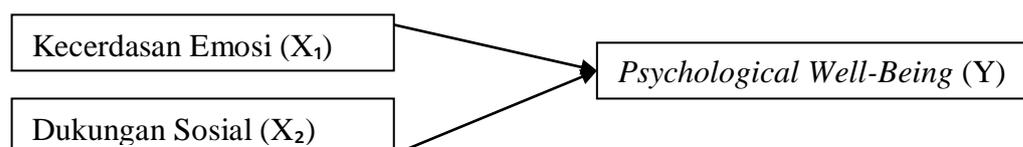
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu penelitian yang bekerja dengan angka, yang datanya berwujud bilangan (skor), yang dianalisis dengan menggunakan statistik untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian yang sifatnya spesifik, dan untuk melakukan prediksi bahwa suatu variabel tertentu berhubungan atau mempengaruhi variabel yang lain (Azwar, 2007). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Analisis data yang dilakukan untuk penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi. Analisis deskriptif bertujuan untuk memaparkan atau mendeskripsikan data hasil penelitian. Analisis regresi bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel satu dengan variabel yang lain. Dalam penelitian ini analisis regresi yang digunakan yaitu analisis regresi linier berganda yang mana analisis yang memiliki dua atau lebih variabel independen dan satu variabel dependen. Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu variabel bebas atau variabel X dan variabel terikat atau variabel Y. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosi dan dukungan sosial sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *psychological well-being*. Ditemukan di atas bahwa rancangan penelitian ini adalah penelitian korelasional, maka secara sistematis rancangan penelitian ini adalah sebagai berikut;

Rancangan Penelitian



Gambar 3.1 pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *Psychological Well-Being*

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian digunakan untuk memperjelas masalah atau fenomena yang akan diteliti. variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi dua jenis yaitu, variabel bebas (*dependent variable*) dan variabel terikat (*independent variable*). Menurut (Azwar, 2007) variabel merupakan konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek yang dapat bervariasi secara kualitatif maupun kuantitatif. (Bouma, 1993 dalam Purwanto, 2006) mengatakan bahwa variabel adalah operasionalisasi dari konsep. Variabel membedakan satu objek dengan objek lain dalam satu populasi sehingga dapat dikatakan bahwa variabel memiliki nilai yang bervariasi. Menurut kedudukannya, variabel dapat dibagi menjadi dua, yaitu variabel bebas yaitu variabel yang nialinya mempengaruhi variabel lain dalam suatu penelitian dan variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain dalam suatu penelitian (Purwanto, 2006).

Dalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu :

1. Variabel bebas (*independent variable*), yaitu variabel yang menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel terikat.
 X_1 = Kecerdasan Emosi
 X_2 = Dukungan Sosial.
2. Variabel terikat (*dependent variable*), yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.
 Y = Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*).

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut (Suryabrata, 1994 dalam Purwanto, 2006) definisi operasional adalah definisi yang didasarkan pada sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati (diobservasi). Dengan kata lain definisi operasional adalah pernyataan yang sangat jelas sehingga tidak menimbulkan kesalahpahaman penafsiran karena dapat diobservasi dan dibuktikan perilakunya (Purwanto, 2006). Setiap para ahli maupun peneliti memiliki definisi masing-masing mengenai variabel yang akan dibahas, namun dengan

definisi operasional dapat mempermudah dalam menterjemahkan definisi konseptual. Sehingga peneliti dapat mengeluarkan konsep variabel dari pikirannya ke dalam definisi yang dapat memungkinkan peneliti untuk dapat melakukan penelitian dengan pengertian yang mudah dipahami dan dengan jelas menyatakan cara pengukuran dan alat ukur yang digunakan.

1. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

Psychological Well-Being merupakan kemampuan individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri untuk tujuan hidupnya dan mengatur tingkah lakunya sendiri sehingga dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya dan membuat hidup lebih bermakna serta berusaha mengembangkan diri, sehingga dapat optimis untuk menghadapi suatu masalah. Terdapat aspek-aspek yang dinyatakan oleh Ryff (1989) terdiri dari enam aspek, yang diantaranya aspek penerimaan individu terhadap dirinya, hubungan positif dengan sesama, kemampuan untuk otonom atau mandiri, aspek kemampuan individu untuk menguasai lingkungan, aspek tujuan individu dalam hidup, dan aspek pertumbuhan pribadi.

2. Kecerdasan Emosi (*Emotional Intelligence*)

Kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengendalikan emosi baik pada diri sendiri maupun ketika berhadapan dengan orang lain secara efektif untuk memotivasi diri dan bertahan pada tekanan, serta mengendalikan diri untuk mencapai hubungan yang baik. Ada beberapa aspek-aspek kecerdasan emosi menurut Goleman (2005) yang diantaranya yaitu mengenali emosi diri sendiri, mengelolah emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan keterampilan sosial.

3. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial merupakan suatu tindakan yang diberikan oleh orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, atau partner kerja sehingga mampu memberikan kenyamanan, perhatian, dan bantuan kepada individu. Dukungan sosial adalah hubungan dengan orang lain yang di dalamnya berisi pemberian bantuan yang melibatkan aspek-aspek menurut Sarafino dan Smith (2011)

yang terdiri dari informasi, emosi, penghargaan dan bantuan instrumental yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan, yang mana hal tersebut memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu, sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006). Menurut Sugiyono (1997) mengatakan bahwa populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas atau karakteristik tertentu yang dapat ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (dalam Purwanto, 2006). Populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Batas populasi yaitu karakteristik individu dalam populasi tersebut. Jadi tidak semua subjek yang berada pada tempat dan waktu yang sama melainkan subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang sama (Azwar, 2007). Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah 97 siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang yang terdiri dari kelas VIII sebanyak 54 siswa dan XI sebanyak 43 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang diteliti (Arikunto, 2006). Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki ciri yang sama dengan populasi (Purwanto, 2006). Sedangkan menurut Soenarto (1987) sampel adalah suatu bagian yang dipilih dengan cara tertentu untuk mewakili keseluruhan kelompok populasi (dalam Purwanto, 2006). Ketika mengambil sampel harus sesuai dengan karakteristik yang ada pada populasi tersebut yang diambil dengan cara tertentu agar menjadi sampel yang *representatif*.

Apabila subjek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi apabila subjek lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto,

2006). Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini merupakan sampel populasi, yakni siswa kelas VIII dan XI SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosar Malang yang berjumlah 97 siswa, karena responden tidak lebih dari 100 orang.

E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan suatu penelitian. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian dapat melalui metode-metode pengumpulan data. Metode pengumpulan data adalah bagian instrumen pengumpulan-pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian (Bungin, 2004:123). Menurut Arikunto (2006) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala, observasi, dan dokumentasi.

1. Skala

Skala merupakan sebuah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data yang sangat fleksibel dan bisa dikembangkan oleh peneliti, karenanya peneliti harus melakukan survey kecil di lapangan guna menentukan hal yang akan disampaikan dalam kuesioner (Azwar, 2007). Kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2006:151). Menurut Bungin (2004) metode kuesioner merupakan serangkaian atau daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis, kemudian dikirim untuk diisi oleh responden. Setelah diisi, angket dikembalikan pada peneliti. Kuesioner juga dapat dikatakan skala, skala di sini merupakan sejumlah pernyataan yang mana berisi mengenai konsep psikologis dengan menggambarkan aspek kepribadian individu. Pernyataan dalam skala tersebut merupakan stimulus tertuju pada indikator perilaku yang menunjukkan kesadaran diri subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden (Azwar, 2007).

2. Wawancara

Wawancara adalah sebuah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau narasumber, dengan menggunakan atau tanpa pedoman wawancara (Bungin, 2004:126). Wawancara digunakan oleh peneliti untuk menilai keadaan seseorang untuk mencari data tentang variabel tentang penelitian tersebut dan sikap terhadap sesuatu (Arikunto, 2006:155). Jadi, wawancara merupakan alat pengumpul data dengan adanya komunikasi antara narasumber dengan pewawancara. Peneliti dapat melakukannya dengan ataupun tidak menggunakan pedoman wawancara.

3. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data yang digunakan dalam metodologi penelitian. Pada intinya merupakan metode yang digunakan untuk menelusuri data historis (Bungin, 2004:144). Dalam melaksanakan metode ini, peneliti membutuhkan benda-benda tertulis diantaranya seperti buku, catatan harian, dokumen, atau foto-foto yang ditujukan untuk variabel penelitian (Arikunto, 2006). Pada metode ini berguna untuk bukti sebuah penelitian bahwa telah dikaji secara mendalam dan mempunyai relevansi dengan data yang dibutuhkan. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh beberapa data seperti, jumlah siswa, kegiatan-kegiatan siswa, dan data-data lainnya.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006:160). Pada instrumen penelitian ini skala yang digunakan yaitu skala *Likert* di mana merupakan skala yang berisi pernyataan-pernyataan sikap. Menurut Sugiono (2012) skala *Likert* merupakan metode pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Putra dkk,

2014:176). Seberapa tinggi variabel akan ditunjukkan oleh skor yang diperoleh subjek melalui model alat ukur skala *Likert*. Masing-masing skala memiliki ciri-ciri empat alternatif jawaban yang dibagi menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan cara penilaian menggunakan empat kategori jawaban.

Tabel 3.1 Respon Jawaban Skala

Kategori Jawaban	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS(Sangat Tidak Setuju)	1	4

Penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban dengan menghilangkan alternatif jawaban “ragu-ragu”, hal tersebut dilakukan karena “ragu-ragu” mengindikasikan subjek tidak yakin dengan jawaban yang diberikan (Azwar, 2007). Tujuannya agar subjek hanya memberikan jawaban yang diyakini oleh subjek.

Instrumen penelitian membantu peneliti untuk menggambarkan data penelitian dengan adanya *blueprint*. Pada instrument dalam penelitian ini terdiri dari tiga *blueprint* yaitu;

1. *Psychological Well-Being*

Psychological well-being diukur menggunakan kuesioner dengan menggunakan skala dari peneliti yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dinyatakan oleh Ryff (1989), terdiri dari enam aspek yaitu aspek penerimaan individu terhadap dirinya, hubungan positif dengan sesama, kemampuan untuk otonom atau mandiri, aspek kemampuan individu untuk menguasai lingkungan, aspek tujuan individu dalam hidup, dan aspek pertumbuhan pribadi.

Tabel 3.2 Blueprint *psychological well-being*

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		F	Un-F	
1. Penerimaan Diri	a. Mampu menerima dirinya secara keseluruhan baik masa sekarang dan masa lalu b. Memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri c. Mengakui dan menerima aspek-aspek diri termasuk hal-hal baik dan buruk dalam dirinya d. Memiliki pandangan positif terhadap pengalaman di masa lalunya e. Memiliki kepercayaan untuk diri	1, 4, 5, 2, 3	--	5
2. Hubungan positif dengan orang lain	a. Mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan sekitarnya b. Dapat menunjukkan sikap empati, afeksi dan keakraban terhadap orang lain c. Memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi d. Adanya sikap percaya terhadap hubungannya dengan orang lain	6, 8, 9	7	4
3. Otonomi	a. Mampu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya b. Memiliki prinsip dalam diri c. Mampu melawan tekanan sosial yang diterima dan bertindak dengan cara-cara tertentu d. Mandiri	10, 12	11, 13	4
4. Penguasaan lingkungan	a. Mampu untuk mengatur lingkungannya dan mampu memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya b. Dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya c. Mampu mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari d. Mampu menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi	14, 16, 17	15	4
5. Tujuan Hidup	a. Memiliki pemahaman yang jelas akan arah dan tujuan hidupnya b. Mampu merasakan arti kehidupan dari masa lalu dan masa kini yang terjadi memiliki makna penting dalam dirinya c. Memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup d. Memiliki target yang ingin dicapai	18, 20, 21	19	4
6. Pertumbuhan pribadi	a. Memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang dalam hidupnya b. Terbuka dengan pengalaman-pengalaman baru c. Melihat peningkatan dalam diri setiap saat d. Berubah dalam cara yang efektif dan lebih mencerminkan pengetahuan akan diri	22, 23, 24, 25	--	4
Jumlah		18	7	25

2. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi dapat diukur menggunakan kuesioner dengan menggunakan skala yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi menurut Golemanyang diantaranya yaitu mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan keterampilan sosial.

Tabel 3.3Blueprint kecerdasan emosi

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		F	UF	
1. Mengenali emosi	a. Mengenali perasaan sewaktu perasaan itu muncul b. Kesadaran akan emosinya sendiri c. Membuat lebih waspada dengan suasana hati d. Dapat memberikan label pada emosi secara tepat e. Tidak mudah larut dalam emosi	1, 2, 3, 4, 5	--	5
2. Mengelola emosi	a. Menangani perasaan agar terungkap dengan tepat b. Menjaga agar emosi dapat terkendali c. Mampu menghibur diri sendiri d. Dapat melepaskan kecemasan e. Mampu untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan	7, 8, 9, 10	6	5
3. Memotivasi diri	a. Mampu untuk bertahan dan terus berusaha menemukan cara agar mencapai tujuan b. Memiliki kepercayaan diri c. Optimis d. Mampu mengambil inisiatif dan bergerak efektif	11, 13, 14, 15	12	5
4. Mengenali emosi orang lain	a. Mampu mengenali emosi orang lain b. Empati c. Mampu menangkap sinyal-sinyal sosial d. Mampu menerima sudut pandang orang lain dan dapat mendengarkan masalah orang lain e. Mampu menumbuhkan hubungan saling percaya dengan orang lain	16, 17, 20	18, 19	5
5. Keterampilan sosial	a. Mampu bekerja sama dengan orang lain b. Terampil dalam berkomunikasi c. Terbuka, populer, dan ramah terhadap orang lain d. Mampu menyelesaikan perselisihan (konflik) e. Mampu memberikan pengaruh dan memimpin	21, 23, 24, 25	22	5
Jumlah		20	5	25

3. Dukungan Sosial

Untuk mengukur dukungan sosial remaja, peneliti menggunakan skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan empat jenis dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi.

Tabel 3.4Blueprint dukungan sosial

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		F	UF	
1. Dukungan Emosional	a. Ungkapan perasaan empati dan kepedulian dalam bentuk perhatian yang diberikan oleh orang lain b. Memperoleh perhatian c. Bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain d. Menerima rasa percaya orang lain e. Memperoleh rasa nyaman f. Merasa dicintai dan disayangi	1, 2, 3, 4, 5, 6,	7	7
2. Dukungan penghargaan	a. Ungkapan penghargaan yang diterima b. Dorongan untuk maju c. Memberikan penilaian positif d. Mendapat pujian atas apa yang telah diperoleh pada orang lain e. Setuju terhadap ide-ide orang lain f. Menambah optimisme seseorang	8, 9, 10	11, 12, 13	6
3. Dukungan Instrumental	a. Berupa bantuan langsung terhadap permasalahan yang terjadi b. Memperoleh layanan untuk memecahkan masalah c. Mendapat bantuan jasa maupun uang dari orang lain d. Bersedia mendengarkan curhat orang lain e. Mendapatkan motivasi dari orang lain	14, 15, 16, 17, 18	19	6
4. Dukungan Informasi	a. Berupa informasi berupa nasihat dan saran b. Mendapat umpan balik (<i>feedback</i>) c. Memperoleh nasihat dari orang lain d. Menerima masukan dari orang lain e. Dapat memecahkan masalah dengan saran orang lain	20, 21, 22, 23, 25	24	6
Jumlah		19	6	25

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti sejauhmana akurasi suatu skala dalam menjalankan fungsi pengukuran. Pengukuran dapat dikatakan valid apabila menghasilkan data secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur sesuai tujuan pengukuran tersebut. Apabila tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan penelitian maka dikatakan validitasnya rendah (Azwar, 2014). Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat (Arikunto, 2006:168). Jadi, suatu tes yang mampu memberikan data yang akurat dan relevan maka validitasnya tinggi. Rumus validitas:

$$r_{xy} = \frac{\frac{\sum xy - \{\sum x\}\{\sum y\}}{N}}{\sqrt{\left\{\frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{N}\right\}\left\{\frac{\sum y^2 - (\sum y)^2}{N}\right\}}}$$

Keterangan: r_{xy} = Koefisien korelasi variabel x dengan variabel y

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian antara variabel x dengan variabel y

$\sum x$ = Jumlah nilai setiap item

$\sum y$ = Jumlah nilai konstan

N = Jumlah subjek penelitian

Standar pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas aitem dikatakan valid apabila $r_{xy} \geq 0,30$ sehingga item yang memiliki $r_{xy} \leq 0,30$ dinyatakan gugur (Azwar, 2007). Uji validitas tes dalam penelitian ini dilakukan melalui *scale reliability* dan perlakuan terhadap butir gugur menggunakan *Statistical Product and Service Solution 16.0 for windows*.

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas *Psychological Well-Baing*

Aspek	Indikator	Aitem		Aitem Gugur	Jumlah Aitem Valid
		F	Un-F		
1. Penerimaan Diri	a. Mampu menerima dirinya secara keseluruhan baik masa sekarang dan masa lalu b. Memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri c. Mengakui dan menerima aspek-aspek diri termasuk hal-hal baik dan buruk dalam dirinya d. Memiliki pandangan positif terhadap pengalaman di masa lalunya e. Memiliki kepercayaan untuk diri	1, 4, 5, 2, 3	--	5	4
2. Hubungan positif dengan orang lain	a. Mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan sekitarnya b. Dapat menunjukkan sikap empati, afeksi dan keakraban terhadap orang lain c. Memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi d. Adanya sikap percaya terhadap hubungannya dengan orang lain	6, 8, 9	7	0	4
3. Otonomi	a. Mampu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya b. Memiliki prinsip dalam diri c. Mampu melawan tekanan sosial yang diterima dan bertindak dengan cara-cara tertentu d. Mandiri	10, 12	11, 13	11, 13	2
4. Penguasaan lingkungan	a. Mampu untuk mengatur lingkungannya dan mampu memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya b. Dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya c. Mampu mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari d. Mampu menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi	14, 16, 17	15	14	3
5. Tujuan Hidup	a. Memiliki pemahaman yang jelas akan arah dan tujuan hidupnya b. Mampu merasakan arti kehidupan dari masa lalu dan masa kini yang terjadi memiliki makna penting dalam dirinya c. Memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup d. Memiliki target yang ingin dicapai	18, 20, 21	19	19	3
6. Pertumbuhan pribadi	a. Memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang dalam hidupnya	22, 23, 24, 25	--	24	3

	b. Terbuka dengan pengalaman-pengalaman baru c. Melihat peningkatan dalam diri setiap saat d. Berubah dalam cara yang efektif dan lebih mencerminkan pengetahuan akan diri				
Jumlah Aitem Valid					19

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skala penelitian kesejahteraan psikologis terdapat beberapa aitem yang gugur pada tiap aspeknya, aitem gugur sejumlah 6 butir sedangkan yang valid sejumlah 19 butir.



Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Kecerdasan Emosi

Aspek	Indikator	Aitem		Aitem Gugur	Jumlah Aitem Valid
		F	Un-F		
1. Mengenali emosi	a. Mengenali perasaan sewaktu perasaan itu muncul b. Kesadaran akan emosinya sendiri c. Membuat lebih waspada dengan suasana hati d. Dapat memberikan label pada emosi secara tepat e. Tidak mudah larut dalam emosi	1, 2, 3, 4, 5	--	2, 4	3
2. Mengelola emosi	a. Menangani perasaan agar terungkap dengan tepat b. Menjaga agar emosi dapat terkendali c. Mampu menghibur diri sendiri d. Dapat melepaskan kecemasan e. Mampu untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan	7, 8, 9, 10	6	8, 9	3
3. Memotivasi diri	a. Mampu untuk bertahan dan terus berusaha menemukan cara agar mencapai tujuan b. Memiliki kepercayaan diri c. Optimis d. Mampu mengambil inisiatif dan bergerak efektif	11, 13, 14, 15	12	0	5
4. Mengenali emosi orang lain	a. Mampu mengenali emosi orang lain b. Empati c. Mampu menangkap sinyal-sinyal sosial d. Mampu menerima sudut pandang orang lain dan dapat mendengarkan masalah orang lain e. Mampu menumbuhkan hubungan saling percaya dengan orang lain	16, 17, 20	18, 19	16	4
5. Keterampilan sosial	a. Mampu bekerja sama dengan orang lain b. Terampil dalam berkomunikasi c. Terbuka, populer, dan ramah terhadap orang lain d. Mampu menyelesaikan perselisihan (konflik) e. Mampu memberikan pengaruh dan memimpin	21, 23, 24, 25	22	0	5
Jumlah Aitem Valid					20

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skala penelitian kecerdasan emosi terdapat beberapa aitem yang gugur pada tiap aspeknya, aitem gugur sejumlah 5 butir sedangkan yang valid sejumlah 20 butir.

Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Aitem		Aitem Gugur	Jumlah Aitem Valid
		F	Un-F		
1. Dukungan Emosional	a. Ungkapan perasaan empati dan kepedulian dalam bentuk perhatian yang diberikan oleh orang lain b. Memperoleh perhatian c. Bersedia mendengarkan keluhan orang lain d. Menerima rasa percaya orang lain e. Memperoleh rasa nyaman f. Merasa dicintai dan disayangi	1, 2, 3, 4, 5, 6,	7	5	6
2. Dukungan penghargaan	a. Ungkapan penghargaan yang diterima b. Dorongan untuk maju c. Memberikan penilaian positif d. Mendapat pujian atas apa yang telah diperoleh pada orang lain e. Setuju terhadap ide-ide orang lain f. Menambah optimisme seseorang	8, 9, 10	11, 12, 13	11, 12, 13	3
3. Dukungan Instrumental	a. Berupa bantuan langsung terhadap permasalahan yang terjadi b. Memperoleh layanan untuk memecahkan masalah c. Mendapat bantuan jasa maupun uang dari orang lain d. Bersedia mendengarkan curhat orang lain e. Mendapatkan motivasi dari orang lain	14, 15, 16, 17, 18	19	14, 15, 19	3
4. Dukungan Informasi	a. Berupa informasi berupa nasihat dan saran b. Mendapat umpan balik (<i>feedback</i>) c. Memperoleh nasihat dari orang lain d. Menerima masukan dari orang lain e. Dapat memecahkan masalah dengan saran orang lain	20, 21, 22, 23, 25	24	24	5
Jumlah Aitem Valid					17

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skala penelitian dukungan sosial terdapat beberapa aitem yang gugur pada tiap aspeknya, aitem gugur sejumlah 8 butir sedangkan yang valid sejumlah 17 butir.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang konsisten, terpercaya, stabil, dan ajeg. Namun gagasan pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana suatu proses atau hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2014:7). Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006:178). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik formula *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan SPSS. 16 Windows. Rumus Alpha Cronbach:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum S_j^2}{S_x^2} \right]$$

Keterangan: α = Koefisien reliabilitas alpha
 k = Jumlah item
 S_j = Varians responden untuk item I
 S_x = Jumlah varians skor total

Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 hingga 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin *reliabel* (Azwar, 2007:83). Pengujian reliabilitas yaitu untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Butir pertanyaan dikatakan reliabel atau *andal* apabila jawaban seseorang terhadap pertanyaan adalah konsisten, dilakukan dengan menggunakan *cronbach's alpha* dengan bantuan *spss version 16.0 for windows*. Suatu variable dalam instrumen dikatakan reliabel jika nilai koefisien *cronbach's alpha* 0,6 (Arikunto, 2006).

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i>	0,870	<i>Reliabel</i>
Kecerdasan Emosi	0,862	<i>Reliabel</i>
Dukungan Sosial	0,875	<i>Reliabel</i>

Hasil uji reliabilitas terhadap tiga skala tersebut dapat dikatakan reliable karena ketiga skala tersebut memiliki nilai *alpha* yang mendekati 1,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga skala tersebut layak digunakan sebagai instrument penelitian.

H. Analisis Data

Metode analisis data merupakan suatu langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian. Pada penelitian ini teknik analisis data menggunakan bantuan software *Microsoft Excel 2007* dan *SPSS 16.0 for windows*.

1. Analisis Deskriptif

Analisa ini digunakan untuk mengkaji distribusi frekuensi, mean, standar deviasi, dan sebagainya. Pada penelitian ini terdapat deskripsi variabel X1, X2, dan Y. Kemudian cara yang digunakan adalah dengan mengkategorikan skor subjek dengan berdasarkan norma yang sudah ditentukan. Norma yang dihitung diantaranya tingkat kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan *psychological well-being* pada 97 siswa SMP Plus Hidayatul Muhtadi'in Singosari Malang sehingga dapat diketahui tingkatan subjek terdapat pada taraf tinggi, sedang, atau rendah. Pengkategorian akan menggunakan skor empirik, dengan bantuan *SPSS 16 windows*.

Rumus skor empirik:

- a. Mean empirik (\bar{x}), dengan rumus:

$$M = \frac{\sum \text{skor subjek}}{\sum \text{subjek}}$$

Keterangan: M = Mean empirik

\sum skor subjek = Jumlah skor total subjek

\sum subjek = Jumlah subjek

- b. Menghitung standar deviasi (SD), dengan rumus

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan: SD = Standar Deviasi

$i \text{ max}$ = Skor maksimum subjek

$i \text{ min}$ = Skor minimum subjek

- c. Kategori penilaian dari setiap variabel sebagai berikut:

Tabel 3.9 Rumus Kategorisasi

Klasifikasi	Skor
Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) < X < (M + 1 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$

2. Analisis Prosentase

Setelah diketahui mean dan standar deviasi kemudian dihitung dengan rumus prosentase sebaga berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan: P = Prosentase

f = frekuensi

N = Jumlah subjek

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dilakukan untuk melihat distribusi skor variable, apakah dalam model regresi mempunyai distribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan *Kolmogrov-Sminorv Test* dengan melihat hasil pada nilai *output Asymp. Sig. (2-tailed)*. Jika nilai signifikansi > 0.05 maka data berdistribusi normal dan jika nilai signifikansi < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Pengujian menggunakan *SPSS* dengan *test for linearity* pada taraf signifikansi < 0.05 sehingga dianggap linear begitupula sebaliknya, apabila nilai signifikansi variabel tersebut > 0.05 maka dianggap tidak linear.

4. Uji Hipotesis

Analisa ini bertujuan untuk membuat kesimpulan yang diberlakukan terhadap populasi dengan menggunakan data pada sampel. Untuk mengetahui pengaruh antara kecerdasan emosidan dukungan sosialterhadap *psychological well-being*, peneliti menggunakan analisis regresi berganda (*multiple regression analysis*). Uji regresi merupakan analisis persamaan garis yang diperoleh berdasarkan perhitungan-perhitungan statistik, umumnya disebut model untuk mengetahui bagaimana perbedaan sebuah variabel memengaruhi variabel lain. Analisis ini digunakan untuk menentukan dasar perkiraan dari suatu distribusi data yang terdiri dari variabel terikat (Y) dan dua variabel bebas (X) yang memiliki bentuk hubungan yang linier.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Latar Belakang Sekolah

SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari merupakan sekolah yang berada di bawah naungan Yayasan Hidayatul Mubtadi'in Kembang Singosari, Malang. Sekolah lanjutan tingkat pertama terpadu (plus) yang berciri khas Islam. Dengan mensinergikan pendidikan pondok pesantren dan pendidikan umum untuk mengantarkan generasi yang berprestasi, sholih mental spritual, dan mampu mengikuti perkembangan IPTEK. Dengan kata lain, SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in adalah salah satu lembaga pendidikan lanjutan pertama yang menggabungkan pendidikan agama (pondok pesantren) dan pendidikan umum (sekolah) yang berorientasi pada ajaran Islam ala *ahlussunnah waljamaah*. Sehingga kelak lulusannya mendapatkan bekal dalam kehidupan dunia dan akhirat.

SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari, Malang berada di wilayah kabupaten Malang. Tepatnya, berada di jalan Kembang no. 2 Purwoasri, kecamatan Singosari, 12 km ke arah utara dari pemerintah kabupaten Malang dan 40 km ke arah utara dari kota Kepanjen, ibu kota kabupaten Malang.

SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari berdiri di bawah naungan Yayasan Hidayatul Mubtadi'in Kembang Singosari Malang pada tahun 2007 di atas lahan seluas 1229 m². Pada tahun ini jumlah rombongan belajar sebanyak 6, yakni kelas VII-A, VII-B, VIII-A, VIII-B, IX-A dan IX-B dengan jumlah siswa 160, dan pembelajaran masuk pagi. Input atau peserta didik yang masuk ke SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in relatif rendah dibanding dengan ke sekolah-sekolah lain. Sedangkan lulusan dua tahun terakhir ini, pada tahun 2013/2014 100% dan tahun pelajaran 2014/2015 100%. Jumlah tenaga pendidik sebanyak 17 orang dan tenaga kependidikan 2 orang. Dari tenaga

pendidik dan kependidikan tersebut, lulusan S-1 15 orang, empat (4) orang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi.

Letak SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari berada di lingkungan Dusun Kembang, Desa Purwoasri, Kecamatan Singosari yang sebagian besar penduduknya bermata pencaharian petani. Lingkungan sekolah dekat dengan persawahan dan berdekatan dengan kampung Morotanjek, berada pada persimpangan jalan raya Singosari-Klampok. Sekolah yang terdekat, SMP Negeri 2 Singosari, kira-kira 2 km, jarak dengan sekolah swasta, SMP Islam Almaarif, sekitar 2 km. Sedangkan jarak sekolah dengan Kantor Dinas Pendidikan Kabupaten Malang sejauh 42 km.

2. Visi

Unggul dalam prestasi, sholih mental dan spritual, bersaing dalam mengikuti perkembangan IPTEK.

Indikator:

1. Unggul dalam prestasi akademik.
2. Unggul dalam prestasi non akademik.
3. Berakhlakul karimah, mantap dalam etika, menuju kualitas iman dan taqwa.
4. Terwujudnya pengembangan kurikulum sesuai Standar Isi Pendidikan Nasional.
5. Meningkatnya lulusan yang memiliki kompetensi sesuai standar nasional.
6. Terselenggaranya proses pembelajaran secara efektif dan efisien.
7. Mempunyai kualitas sarana prasarana yang mendukung pembelajaran.
8. Meningkatnya kompetensi tenaga pendidik dan kependidikan sesuai standar kompetensi.
9. Terwujudnya pengelolaan sekolah sesuai manajemen berbasis sekolah.

3. Misi

Mengacu pada visi sekolah, serta tujuan umum pendidikan dasar, misi sekolah dalam mengembangkan pendidikan ini adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan prestasi akademik maupun prestasi non akademik peserta didik.
2. Meningkatkan prestasi juara dalam lomba-lomba bahasa Arab dan bahasa Inggris serta mewujudkan prestasi juara tingkat Kabupaten, Provinsi, bahkan tingkat nasional.
3. Terwujudnya budaya salam, tutur kata, perilaku, tata pergaulan berpakaian yang Islami, pembiasaan membaca Asmaul Husna, salat dluha, istighotsah secara istiqomah dan beribadah yang kuat yang didasarkan pada nilai-nilai ajaran *ahlussunnah waljamaah*.
4. Terwujudnya Kurikulum SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in yang lengkap, relevan, dan mampu menjawab perkembangan zaman.
5. Terwujudnya pembelajaran PAIKEM (Pembelajaran Aktif Inovatif Kreatif Efektif Menyenangkan).
6. Terwujudnya lulusan yang mampu bersaing dengan sekolah-sekolah lain dalam tataran nasional.
7. Mewujudkan sarana prasarana pembelajaran yang lengkap dan berbasis IT.
8. Memiliki tenaga pendidik dan kpendidikan yang visioner, ulet, dan profesional.
9. Mewujudkan sekolah yang transparan, bersih, dan akuntabel.

4. Tujuan Sekolah

Mengacu pada visi dan misi sekolah, serta tujuan umum pendidikan menengah, maka tujuan SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in dalam mengembangkan pendidikan ini adalah sebagai berikut:

1. Membudayakan salam, tutur kata, hidup bersih, disiplin.
2. Seluruh siswa dapat membaca Al-Qur'an dengan baik dan benar dan hafal surat-surat pendek.
3. Seluruh siswa mempunyai ahlaqul karimah, pembiasaan shalat dhuha baik di sekolah maupun di rumah. Menyusun dan menggunakan kurikulum secara lengkap, yang relevan dengan kebutuhan masyarakat, serta mampu menjawab tantangan zaman.
4. Sistem penilaian yang berbasis kompetensi, integral, dan komprehensif.
5. Terpenuhinya sarana dan prasarana pendidikan yang memadai dan berbasis IT.
6. Meningkatnya keuletan dan profesionalisme tenaga pendidik dan kependidikan.
7. Tercapainya sekolah yang aman, nyaman, dan tertib administrasi.

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan mulai dari tanggal 28 Mei 2018 hingga tanggal 22 Juli 2018 yang diantaranya mencakup dengan wawancara, dokumentasi, dan menyebarkan skala penelitian. Peneliti menyebar skala pada siswa kelas VIII dan IX SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang dengan cara membagikan skala dari kelas ke kelas kepada 97 siswa.

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan terhadap tiga skala penelitian diantaranya, skala *psychological well-being*, skala kecerdasan emosi, dan skala dukungan sosial di mana terdapat beberapa aitem yang gugur. Adapun hasilnya dijelaskan sebagai berikut

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas *Psychological Well-Baing*

Aspek	Indikator	Aitem		Aitem Gugur	Jumlah Aitem Valid
		F	Un-F		
1.Penerimaan Diri	a.Mampu menerima dirinya secara keseluruhan baik masa sekarang dan masa lalu b.Memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri c.Mengakui dan menerima aspek-aspek diri termasuk hal-hal baik dan buruk dalam dirinya d.Memiliki pandangan positif terhadap pengalaman di masa lalunya e.Memiliki kepercayaan untuk diri	1, 4, 5, 2, 3	--	5	4
2.Hubungan positif dengan orang lain	a.Mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan sekitarnya b.Dapat menunjukkan sikap empati, afeksi dan keakraban terhadap orang lain c.Memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi d.Adanya sikap percaya terhadap hubungannya dengan orang lain	6, 8, 9	7	0	4
3.Otonomi	a.Mampu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya b.Memiliki prinsip dalam diri c.Mampu melawan tekanan sosial yang diterima dan bertindak dengan cara-cara tertentu d.Mandiri	10, 12	11, 13	11, 13	2
4.Penguasaan lingkungan	a.Mampu untuk mengatur lingkungannya dan mampu memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya b.Dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya c.Mampu mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari d.Mampu menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi	14, 16, 17	15	14	3
5.Tujuan Hidup	a.Memiliki pemahaman yang jelas akan arah dan tujuan hidupnya b.Mampu merasakan arti kehidupan dari masa lalu dan masa kini yang terjadi memiliki makna penting dalam dirinya c.Memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup d.Memiliki target yang ingin dicapai	18, 20, 21	19	19	3
6.Pertumbuhan pribadi	a.Memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang dalam hidupnya	22, 23, 24, 25	--	24	3

	b.Terbuka dengan pengalaman-pengalaman baru c.Melihat peningkatan dalam diri setiap saat d.Berubah dalam cara yang efektif dan lebih mencerminkan pengetahuan akan diri				
Jumlah Aitem Valid					19

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skala penelitian kesejahteraan psikologis terdapat beberapa aitem yang gugur pada tiap aspeknya, aitem gugur sejumlah 6 butir sedangkan yang valid sejumlah 19 butir.

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Kecerdasan Emosi

Aspek	Indikator	Aitem		Aitem Gugur	Jumlah Aitem Valid
		F	Un-F		
1.Mengenali emosi	a. Mengenali perasaan sewaktu perasaan itu muncul b. Kesadaran akan emosinya sendiri c. Membuat lebih wasapada dengan suasana hati d. Dapat memberikan label pada emosi secara tepat e. Tidak mudah larut dalam emosi	1, 2, 3, 4, 5	--	2, 4	3
2.Mengelola emosi	a. Menangani perasaan agar terungkap dengan tepat b. Menjaga agar emosi dapat terkendali c. Mampu menghibur diri sendiri d. Dapat melepaskan kecemasan e. Mampu untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan	7, 8, 9, 10	6	8, 9	3
3.Memotivasi diri	a.Mampu untuk bertahan dan terus berusaha menemukan cara agar mencapai tujuan b.Memiliki kepercayaan diri c.Optimis d.Mampu mengambil inisiatif dan bergerak efektif	11, 13, 14, 15	12	0	5
4.Mengenali emosi orang lain	a.Mampu mengenali emosi orang lain b. Empati c.Mampu menangkap sinyal-sinyal sosial d.Mampu menerima sudut pandang orang lain dan dapat mendengarkan masalah orang lain e.Mampumenumbuhkan hubungan saling percaya dengan orang lain	16, 17, 20	18, 19	16	4
5.Keterampilan sosial	a. Mampu bekerja sama dengan orang lain b.Terampil dalam berkomunikasi	21, 23, 24, 25	22	0	5

	c. Terbuka, populer, dan ramah terhadap orang lain d.Mampumenyelesaikan perselisihan (konflik) e. Mampu memberikan pengaruh dan memimpin				
Jumlah Aitem Valid					20

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skala penelitian kecerdasan emosi terdapat beberapa aitem yang gugur pada tiap aspeknya, aitem gugur sejumlah 5 butir sedangkan yang valid sejumlah 20 butir.

Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Aitem		Aitem Gugur	Jumlah Aitem Valid
		F	Un-F		
1.Dukungan Emosional	a.Ungkapan perasaan empati dan kepedulian dalam bentuk perhatian yang diberikan oleh orang lain b.Memperoleh perhatian c.Bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain d.Menerima rasa percaya orang lain e.Memperoleh rasa nyaman f.Merasa dicintai dan disayangi	1, 2, 3, 4, 5, 6,	7	5	6
2.Dukungan penghargaan	a. Ungkapan penghargaan yang diterima b. Dorongan untuk maju c. Memberikan penilaian positif d. Mendapat pujian atas apa yang telah diperoleh pada orang lain e. Setuju terhadap ide-ide orang lain f. Menambah optimisme seseorang	8, 9, 10	11, 12, 13	11, 12, 13	3
3.Dukungan Instrumental	a.Berupa bantuan langsung terhadap permasalahan yang terjadi b.Memperoleh layanan untuk memecahkan masalah c.Mendapat bantuan jasa maupun uang dari orang lain d.Bersedia mendengarkan curhat orang lain e.Mendapatkan motivasi dari orang lain	14, 15, 16, 17, 18	19	14, 15, 19	3
4.Dukungan Informasi	a.Berupa informasi berupa nasihat dan saran b.Mendapat umpan balik (<i>feedback</i>) c.Memperoleh nasihat dari orang lain d.Menerima masukan dari orang lain e.Dapat memecahkan masalah dengan saran orang lain	20, 21, 22, 23, 25	24	24	5
Jumlah Aitem Valid					17

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skala penelitian dukungan sosial terdapat beberapa aitem yang gugur pada tiap aspeknya, aitem gugur sejumlah 8 butir sedangkan yang valid sejumlah 17 butir.

a. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16.0 for windows* dengan ketentuan skala dikatakan reliabel jika *Cronbach's Alpha* > 0,60. Hasil uji reliabilitas tiga variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas *Psychological Well-Being*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.870	19

Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas Kecerdasan Emosi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.862	20

Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.875	17

Dari ketiga tabel dapat dilihat bahwa masing-masing skala *Cronbach's Alpha* > 0,60 diantaranya, pada skala *psychological well-being* yakni 0,870, skala kecerdasan emosi terdapat 0,862 dan 0,875 pada skala dukungan sosial.

2. Analisis Deskriptif

a. Tingkat Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

Untuk mengetahui kategorisasi kesejahteraan psikologis terlebih dahulu mencari mean empirik dan standar deviasi. Diperoleh hasil pada tabel 4.7.

Tabel 4.7 Deskripsi Statistik Kesejahteraan Psikologis

Variabel	Skor Empirik	
	Mean Empirik	Standar Deviasi
<i>Psychological Well-Being</i>	61,03	7,18

Setelah mendapatkan skor empirik, langkah selanjutnya yaitu menganalisa tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan kategorinya dapat dilihat pada tabel 4.8.

Tabel 4.8 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Kriteria
Tinggi	$X > 68,21$
Sedang	$53,85 < X < 68,21$
Rendah	$X < 53,85$

Setelah mengetahui kategorisasi rendah, sedang, dan tinggi maka langkah selanjutnya adalah mengetahui prosentase. Berdasarkan di atas maka dapat diperoleh analisis hasil prosentase tingkat kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada tabel 4.9.

Tabel 4.9 Hasil Prosentase Kesejahteraan Psikologis

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Tinggi	20	20,6%
Sedang	65	67%
Rendah	12	12,4%
Total	97	100%

Hasil kategorisasi di atas dapat dibuat sebuah diagram, yaitu:

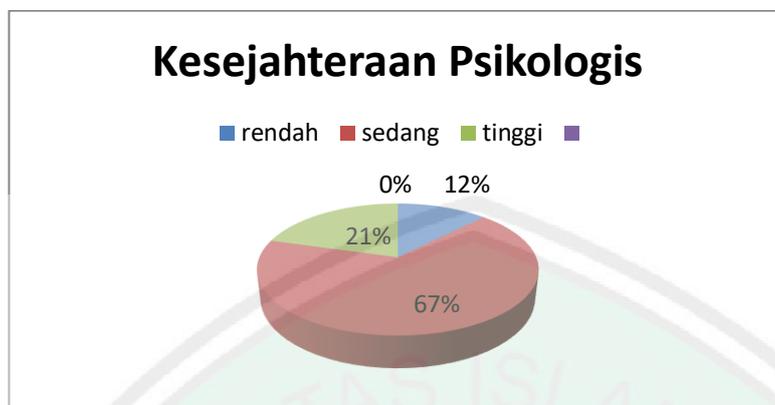


Diagram 4.1 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis siswa SMP Plus Hidayatul Muhtadi'in Singosari Malang dari 97 siswa yaitu berada pada kategori rendah sebanyak 12 siswa dengan prosentase 12,4%, kategori sedang 65 siswa dengan prosentase 67% , dan kategori tinggi sebanyak 20 siswa dengan prosentase 20,6%. Pada diagram di atas menunjukkan bahwa nilai prosentase yang dimiliki siswa SMP Plus Hidayatul Muhtadi'in mayoritas berada pada kategori sedang dengan nilai prosentase 67% atau 65 siswa.

Hasil ini menggambarkan bahwa siswa sebagian besar memiliki kesejahteraan psikologis sudah cukup baik sehingga mampu memenuhi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis di antaranya penerimaan diri, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mampu merasakan peningkatan yang terjadi pada diri. Menurut hasil analisis diketahui bahwa siswa SMP Plus Hidayatul Muhtadi'in Singosari berdasarkan skor kategori pada masing-masing dimensi maka dapat disimpulkan bahwa dimensi yang lebih dominan atau sudah dapat tercapai yaitu pada dimensi penguasaan lingkungan sebanyak 67 siswa (68,4%) dan memiliki hubungan positif dengan orang di sekitarnya sebanyak 62 siswa (63,3%).

b. Tingkat Kecerdasan Emosi

Untuk mengetahui kategorisasi kecerdasan emosi terlebih dahulu mencari mean empirik dan standar deviasi. Diperoleh hasil pada tabel 4.10.

Tabel 4.10 Deskripsi Statistik Kecerdasan Emosi

Variabel	Skor Empirik	
	Mean Empirik	Standar Deviasi
Kecerdasan Emosi	62,11	7,25

Setelah mendapatkan skor empirik, langkah selanjutnya yaitu menganalisa tingkat kecerdasan emosi dan kategorinya dapat dilihat pada tabel 4.11.

Tabel 4.11 Kategorisasi Kecerdasan Emosi

Kategori	Kriteria
Tinggi	$X > 69,36$
Sedang	$54,86 < X < 69,36$
Rendah	$X < 54,86$

Setelah mengetahui kategorisasi rendah, sedang, dan tinggi maka langkah selanjutnya adalah mengetahui prosentase. Berdasarkan di atas maka dapat diperoleh analisis hasil prosentase tingkat kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada tabel 4.12.

Tabel 4.12 Kategorisasi Kecerdasan Emosi

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Tinggi	16	16,5%
Sedang	68	70,1%
Rendah	13	13,4%
Total	97	100%

Hasil kategorisasi di atas dapat dibuat sebuah diagram, yaitu:

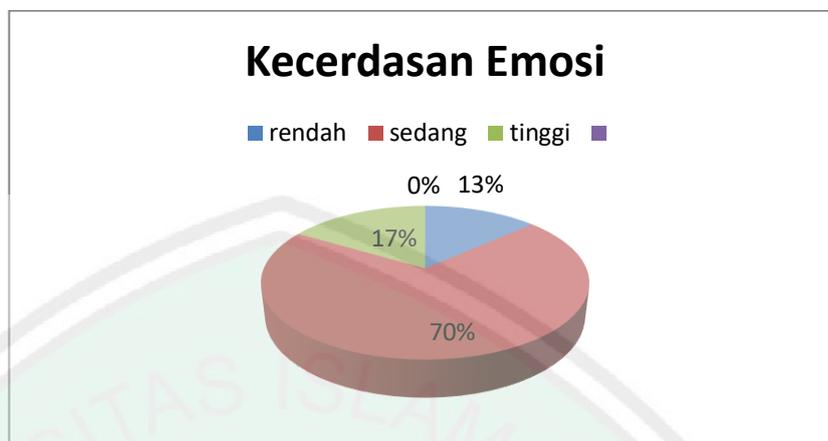


Diagram 4.2 Kategorisasi Kecerdasan Emosi

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi siswa SMP Plus Hidayatul Muhtadi'in Singosari Malang dari 97 siswa yaitu berada pada kategori rendah sebanyak 13 siswa dengan prosentase 13,4%, kategori sedang 68 siswa dengan prosentase 70,1% , dan kategori tinggi sebanyak 16 siswa dengan prosentase 16,5%. Pada diagram di atas menunjukkan bahwa nilai prosentase yang dimiliki siswa SMP Plus Hidayatul Muhtadi'in mayoritas berada pada kategori sedang dengan nilai prosentase 70,1% atau 68 siswa.

Hasil ini menggambarkan bahwa siswa sebagian besar memiliki kecerdasan emosi sudah cukup baik dalam proses mengendalikan seluruh aspek emosional yang ada pada dirinya sendiri maupun orang lain. Berdasarkan hasil analisis tiap aspek kecerdasan emosi dapat diketahui bahwa aspek yang lebih dominan yaitu aspek memotivasi diri sebanyak 73 siswa (75,3%) dan mengenali emosi orang lain sebanyak 67 siswa (69,1%).

c. Tingkat Dukungan Sosial

Untuk mengetahui kategorisasi dukungan sosial terlebih dahulu mencari mean empirik dan standar deviasi. Diperoleh hasil pada tabel 4.13.

Tabel 4.13 Deskripsi Statistik Dukungan Sosial

Variabel	Skor Empirik	
	Mean Empirik	Standar Deviasi
Dukungan Sosial	54,95	6,76

Setelah mendapatkan skor empirik, langkah selanjutnya yaitu menganalisa tingkat dukungan sosial dan kategorinya dapat dilihat pada tabel 4.14.

Tabel 4.14 Kategorisasi Dukunagn Sosial

Kategori	Kriteria
Tinggi	$X > 61,71$
Sedang	$48,19 < X < 61,71$
Rendah	$X < 48,19$

Setelah mengetahui kategorisasi rendah, sedang, dan tinggi maka langkah selanjutnya adalah mengetahui prosentase. Berdasarkan di atas maka dapat diperoleh analisis hasil prosentase tingkat kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada tabel 4.12.

Tabel 4.12 Kategorisasi Dukungan Sosial

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Tinggi	20	20,6%
Sedang	64	66%
Rendah	13	13,4%
Total	97	100%

Hasil kategorisasi di atas dapat dibuat sebuah diagram, yaitu:



Diagram 4.3 Kategorisasi Dukungan Sosial

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa dukungan sosial siswa SMP Plus Hidayatul Muftadi'in Singosari Malang dari 97 siswa yaitu berada pada kategori rendah sebanyak 13 siswa dengan prosentase 13,4%, kategori sedang 64 siswa dengan prosentase 66% , dan kategori tinggi sebanyak 20 siswa dengan prosentase 20,6%. Pada diagram di atas menunjukkan bahwa nilai prosentase yang dimiliki siswa SMP Plus Hidayatul Muftadi'in mayoritas berada pada kategori sedang dengan nilai prosentase 66% atau 64 siswa.

Hasil ini menggambarkan bahwa siswa sebagian besar memiliki dukungan sosial yang cukup baik sehingga siswa dapat menjadi individu yang lebih positif, merasa diperhatikan dan disayangi oleh berbagai pihak serta dapat lebih peduli dengan orang yang ada di sekitarnya. Sedangkan berdasarkan hasil analisis tiap aspek dukungan sosial, bahwa aspek yang dominan terdapat pada aspek dukungan penghargaan sebanyak 64 siswa (66%) dan dukungan informasi sebanyak 63 siswa (64,9%).

3. Uji Asumsi

Asumsi dasar yang digunakan dalam penelitian ini adalah normalitas dan linearitas. Berikut merupakan penjelasan dari uji penelitian ini:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dilakukan untuk melihat distribusi skor variable, apakah dalam model regresi mempunyai distribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan *Kolmogrov-Sminov Test* dengan melihat hasil pada nilai *output Asymp. Sig. (2-tailed)*. Jika nilai signifikansi > 0.05 maka data berdistribusi normal dan jika nilai signifikansi < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.16.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PWB	KE	DS
N		97	97	97
Normal	Mean	61.03	62.11	54.95
Parameters ^a	Std. Deviation	7.183	7.246	6.763
Most Extreme	Absolute	.093	.094	.098
Differences	Positive	.093	.094	.098
	Negative	-.059	-.058	-.078
	Kolmogorov-Smirnov Z	.917	.925	.964
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.369	.360	.310

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel 4.16, diperoleh nilai signifikansi pada variabel kesejahteraan psikologis sebesar 0,369, variabel kecerdasan emosi sebesar 0,360, dan variabel dukungan sosial sebesar 0,310. Masing-masing variabel telah menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada variabel kesejahteraan psikologis, kecerdasan emosi, dan dukungan sosial dapat dikatakan normal. Jadi, asumsi normalitas data untuk ketiga variabel penelitian telah terpenuhi.

b. Uji Linieritas

Uji linear bertujuan untuk mengetahui apakah antara variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Uji linear ini merupakan syarat sebelum dilakukannya analisis regresi linear berganda. Uji linearitas dalam penelitian ini dianalisis dengan bantuan *software* SPSS. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 4.17 berikut.

Tabel 4.17 Hasil Uji Linearitas

Pengaruh	Sig.	Keterangan
Kecerdasan Emosi terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	0,000	Linier
Dukungan Sosial terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	0,000	Linier

Hasil uji linearitas pada tabel 4.17 dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang linear yaitu nilai sig < 0,05, sehingga menunjukkan variabel tersebut memenuhi criteria yang linear antara variabel bebas terhadap variabel terikat.

4. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Mayor

Hipotesis mayor pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan SPSS 16.0 for windows. Hasil analisisnya dijelaskan pada tabel 4.18 berikut.

Tabel 4.18 Hasil Uji Hipotesis Mayor

Variabel Terikat	Variabel Bebas	F	Signifikansi
<i>Psychological Well-Being</i>	Kecerdasan Emosi Dukungan Sosial	1,471	0,000

Hipotesis penelitian bertujuan untuk memprediksi bahwa kecerdasan emosi dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* pada remaja. Dari hasil uji hipotesis mayor pada tabel 4.18 diketahui nilai F hitung sebesar 1,471 dengan signifikansi 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kecerdasan emosi dan dukungan sosial secara bersama-sama mempengaruhi *psychological well-being* remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang dan membuktikan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini diterima.

Sedangkan prosentase pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada remaja dijelaskan pada tabel 4.19.

Tabel 4.19 Prosentase pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*

Variabel Terikat	Variabel Bebas	<i>R square</i>
<i>Psychological Well-Being</i>	Kecerdasan Emosi Dukungan Sosial	0,968

Hasil di atas menunjukkan besarnya pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* yaitu memberikan kontribusi sebesar ($R^2 = 0,968$) atau dengan kata lain 96,8%. Adapun sisanya yaitu 3,2% dapat dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

b. Hipotesis Minor

Hipotesis dalam penelitian ini ada dua yaitu adanya pengaruh positif yang signifikan antara variabel kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being* dan variabel dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda antara variabel kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being* dan variabel dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Hasil uji hipotesis minor dapat dilihat pada tabel 4.19 berikut.

Tabel 4.20 Hasil Uji Hipotesis Minor

Variabel Terikat	Variabel Bebas	<i>t</i>	Signifikansi
<i>Psychological Well-Being</i>	Kecerdasan Emosi	2,383	0,019
	Dukungan Sosial	38,556	0,000

Dari hasil uji hipotesis minor di atas, diketahui bahwa pada variabel kecerdasan emosi memiliki nilai *t* sebesar 2,383 dengan signifikansi 0,019 yang mana nilainya kurang dari 0,05 sehingga dapat diartikan bahwa secara uji parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being* sedangkan pada variabel dukungan sosial memiliki nilai *t* sebesar 38,556 dengan signifikansi 0,000 atau kurang dari

0,05 sehingga dibuktikan secara uji parsial bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada remaja di SMP Plus Hidayatul Muftadi'in Singosari Malang dan membuktikan bahwa hipotesis dari masing-masing variabel diterima.

Masing-masing variabel menyumbangkan kontribusi secara parsial kepada kesejahteraan psikologis, besaran sumbangan tersebut dapat diketahui dengan mengkalikan Beta dan Zero Order.

Tabel 4.21 Hasil Sumbangan Efektif Tiap Variabel

	Sumbangan Efektif			
	Beta	Zero Order	Beta*Zero Oder	Prosentase
Konstan	2,961			
Kecerdasan Emosi	0,734	0,675	0,495	49,5%
Dukungan Sosial	0,481	0,983	0,473	47,3%

Berdasarkan perhitungan tersebut, sumbangan efektif kecerdasan emosi bagi kesejahteraan psikologis sebesar 49,5%, sedangkan sumbangan efektif dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 47,3%.

Dapat dilihat nilai konstanta dari variabel bebas yaitu kecerdasan emosi dan dukungan sosial yang dapat digunakan untuk memprediksi variasi yang terjadi pada variabel terikat (*psychological well-being*) melalui persamaan regresi. Penelitian ini memiliki persamaan regresi yaitu pengaruh kecerdasan emosi (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap *psychological well-being*. Adapun persamaan regresi bergandanya pada penelitian ini yaitu

$$Y = 2,961 + 0,734(X1) + 0,481(X2)$$

- 1) Koefisien regresi kecerdasan emosi (X1) sebesar 0,734 menandakan bahwa kecerdasan emosi mempunyai pengaruh positif terhadap *psychological well-being* dan signifikan menunjukkan bahwa kecerdasan

emosi memiliki pengaruh terhadap kenaikan kesejahteraan psikologis Rata-rata kesejahteraan psikologis sebesar 2,961 dan setiap penambahan satu tingkat dari kecerdasan emosi maka akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 0,734. Jadi, hipotesis antara variabel kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being* diterima karena kecerdasan emosi memiliki sumbangan efektif terhadap *psychological well-being*.

- 2) Koefisien regresi dukungan sosial (X2) sebesar 0,481 menandakan bahwa kecerdasan emosi mempunyai pengaruh positif terhadap *psychological well-being* dan signifikan menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap kenaikan kesejahteraan psikologis. Jadi, setiap penambahan satu tingkat dukungan sosial akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 0,481. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dapat terbukti kebenarannya, yaitu dukungan sosial dapat memprediksi kesejahteraan psikologis secara bersama-sama.

D. Pembahasan

1. Tingkat *Psychological Well-Being*

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dapat dicirikan sebagai mental sehat yang mampu menjadi suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan agar dapat mencapai kesuksesan maupun kepuasan hidup. Kesejahteraan psikologis dibutuhkan agar individu khususnya remaja dapat meningkatkan efektivitas dalam berbagai bidang kehidupan. Seharusnya dalam menempuh pendidikan, remaja harus memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, hal tersebut dikarenakan agar dapat mencapai titik aktualisasi diri untuk dapat mencapai kesuksesan dibidang akademik, emosi, maupun sosial. Menurut Ryff (1995) manusia dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental negatif, seperti terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan dan lain-lain. Tetapi hal yang lebih penting untuk diperhatikan adalah kepemilikan akan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan untuk memiliki rasa akan pertumbuhan dan perkembangan pribadi secara berkelanjutan,

mampu menguasai situasi dan kondisi lingkungannya, dan memiliki tujuan hidup. Ryff juga menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri.

Berdasarkan hasil kategori pada gambar diagram 4.1 dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang dari 97 siswa yaitu berada pada kategori rendah sebanyak 12 siswa dengan prosentase 12,4%, kategori sedang 65 siswa dengan prosentase 67% , dan kategori tinggi sebanyak 20 siswa dengan prosentase 20,6%. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata siswa di SMP Plus Singosari Malang pada penelitian ini memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang dengan prosentase 67% atau sebanyak 65 siswa. Tingkat kesejahteraan psikologis pada taraf sedang, menunjukkan bahwa siswa-siswa tersebut cukup memiliki potensi akan penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, dapat mandiri karena dapat menjalankan tugas sebagai siswa sekaligus santri, memiliki rasa untuk tumbuh dan berkembang, mampu menguasai situasi dan kondisi lingkungannya, dan memiliki tujuan hidup untuk menentukan hal yang ingin dicapai kedepannya. Namun tampak pada siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari belum sepenuhnya memenuhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis, berdasarkan skor kategori pada masing-masing dimensi maka dapat disimpulkan bahwa dimensi yang belum tercapai terdapat pada dimensi penerimaan diri dan otonomi, sehingga diperlukan bimbingan pada siswa untuk membentuk perilaku mandiri dan agar dapat menerima diri atas tuntutan-tuntutan sekolah maupun pesantren. Karena mandiri sangat berperan ketika siswa yang tinggal di pondok untuk mempermudah siswa agar tidak bergantung pada orang lain dan dapat mengambil keputusan untuk menyelesaikan masalah yang dialami sedangkan penerimaan diri dapat membuat siswa memiliki sikap positif terhadap dirinya serta mampu menerima setiap keadaan yang terjadi dalam diri siswa. Apabila remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang

rendah akan tidak mudah terbuka dengan orang lain, tidak mampu menentukan tindakan sendiri, sulit mengatur kegiatan sehari-hari, dan belum bisa menerima tuntutan sekolah dan tuntutan pesantren. Dengan banyaknya kegiatan remaja mudah merasa tertekan dengan keadaannya.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pasti memiliki faktor-faktor yang mempengaruhinya salah satu diantaranya yaitu usia. Pada penelitian ini membahas kesejahteraan psikologis pada remaja yang mana pada masa ini merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa sehingga sudah dapat mengintegrasikan apa yang telah mereka pelajari dengan tantangan di masa mendatang dan membuat rencana untuk masa depan. Mereka juga sudah mampu berpikir secara sistematis, mampu memecahkan masalah dengan membuat perencanaan kegiatan terlebih dahulu dan berusaha mengantisipasi berbagai macam informasi yang akan diperlukannya untuk memecahkan masalah tersebut (Desmita, 2017:108). Seiring bertambahnya usia seseorang maka semakin mengetahui kondisi terbaik bagi dirinya. Remaja memiliki potensi untuk dapat mengembangkan kesejahteraan psikologisnya. Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa mayoritas remaja merasa sejahteraan juga mengalami tingkat kepuasan hidup di atas rata-rata. Penelitian yang dilakukan Aro dan Soini(2010) pada remaja Amerika, menemukan bahwa kebanyakan remaja, yaitu sebesar 73 % melihat keseluruhan kehidupan secara positif (Putri, 2016:13).Hal ini diperkuat dengan hasil survey awal yang telah dilakukan oleh Putri (2016) pada bulan Oktober 2013 pada 117 siswa kelas VII dan kelas VIII di SMP Negeri 6 Kota Y dan SMP Negeri 23 Kota S, dengan tujuan untuk mengukur kebahagiaan remaja awal, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja menyatakan sejahtera, yaitu sebanyak 71 remaja (60,68%).

Menurut Ryff (2008) *psychological well-being* adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apadanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara

personal. Ryff & Singer (2008) menyebutkan bahwa otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri merupakan aspek yang mendukung seorang individu mencapai tingkat kesejahteraan psikologis.

2. Tingkat Kecerdasan Emosi

Berdasarkan diagram pada gambar 4.2 dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi siswa SMP Plus Hidayatul Muftadi'in Singosari Malang dari 97 siswa yaitu berada pada kategori rendah sebanyak 13 siswa dengan prosentase 13,4%, kategori sedang 68 siswa dengan prosentase 70,1% , dan kategori tinggi sebanyak 16 siswa dengan prosentase 16,5%. Pada diagram di atas menunjukkan bahwa nilai prosentase yang dimiliki siswa SMP Plus Hidayatul Muftadi'in mayoritas berada pada kategori sedang dengan nilai prosentase 70,1% atau 68 siswa. Hasil ini menggambarkan bahwa siswa sebagian besar memiliki kecerdasan emosi sudah cukup baik dalam proses mengendalikan seluruh aspek emosional yang ada pada dirinya sendiri maupun orang lain.

Kecerdasan emosi pada kategori sedang dapat dijelaskan bahwa remaja cukup mampu dalam mengenali emosi yang merupakan dasar dari kesadaran seseorang akan emosinya sendiri, kemudian mampu menghibur diri sendiri yang bertujuan untuk melepaskan kecemasan ataupun situasi perasaan yang menekan. Remaja juga mampu memecahkan masalah dan optimis dalam menghadapi keadaan yang sulit seperti tuntutan dari sekolah maupun pesantren. Selain mampu mengenali emosi diri sendiri, remaja pada kategori sedang sudah cukup untuk bisa mengenali emosi orang lain dengan dapat membaca dan menghadapi emosi orang lain dengan efektif sehingga ketika keterampilan ini berkembang akan memberikan dampak yang baik bagi remaja ketika hidup di lingkungan sosial. Keterampilan bersosial remaja dapat menunjang keberhasilan antar sesama individu dan mampu mempengaruhi orang lain, dapat menyelesaikan perselisihan serta mudah untuk bekerja sama. Pada siswa SMP Plus Hidayatul Muftadi'in Singosari tampak aspek

kecerdasan emosi yang belum dapat tercapai yaitu pada aspek mengenal emosi diri atau kesadaran atas diri. Untuk dapat memiliki kecerdasan emosi yang baik, salah satu aspek yang dapat terpenuhi yaitu mengenali emosi diri atau kesadaran diri karena kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosi, yakni membangun kesadaran siswa akan emosinya sendiri. Kesadaran diri membuat siswa lebih waspada terhadap suasana hati maupun pikiran sehingga siswa tidak menjadi mudah larut dan tidak mudah dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin pengendalian emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

Goleman (1995) menyatakan bahwa orang yang mampu mengetahui dan menangani emosi mereka sendiri, serta mampu membaca dan menghadapi emosi orang lain dengan efektif, akan memiliki keuntungan dalam berbagai bidang di kehidupan kelak. Jadi, dengan adanya kecerdasan emosi remaja dapat menjalin hubungan yang baik dengan teman, sahabat, guru, maupun orangtua, dan diharapkan remaja dapat mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, serta dapat menyalurkan kreatifitas dengan baik. Remaja dikatakan memiliki kecerdasan emosi yang tinggi apabila terlihat dalam hal-hal seperti bagaimana remaja mampu untuk memberi kesan yang baik tentang dirinya, mampu mengungkapkan dengan baik emosinya sendiri, berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan, dapat mengendalikan perasaan dan mampu mengungkapkan reaksi emosi sesuai dengan kondisi yang ada sehingga interaksi dengan orang lain dapat terjalin dengan baik.

3. Tingkat Dukungan Sosial

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa dukungan sosial siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang dari 97 siswa yaitu berada pada kategori rendah sebanyak 13 siswa dengan prosentase 13,4%, kategori sedang 64 siswa dengan prosentase 66% , dan kategori tinggi sebanyak 20 siswa dengan prosentase 20,6%. Pada diagram di atas menunjukkan bahwa nilai prosentase yang dimiliki siswa SMP Plus

Hidayatul Muftadi'in mayoritas berada pada kategori sedang dengan nilai prosentase 66% atau 64 siswa. Berdasarkan analisis tiap-tiap aspek dukungan sosial bahwa salah satu aspek yang belum dapat menunjang dukungan sosial siswa yaitu pada aspek dukungan instrumental, yang mana dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya berupa bantuan finansial atau bantuan langsung terhadap permasalahan yang terjadi, memperoleh layanan untuk memecahkan masalah, dan mendapatkan motivasi dari orang lain sehingga diperlukan kerjasama antara orangtua, guru, dan pihak pesantren untuk memberikan bimbingan dan layanan pada siswa. Sehingga siswa dapat menjadi individu yang lebih positif, merasa diperhatikan dan disayangi oleh berbagai pihak serta dapat lebih peduli dengan orang yang ada di sekitarnya.

Pemberian dukungan sosial sangatlah dibutuhkan oleh siswa SMP Plus Hidayatul Muftadi'in yang mayoritas berdomisili tinggal di pesantren dan sekaligus sekolah, terutama pemberian dukungan sosial dari pihak pesantren dan guru di sekolah yang berupa bantuan secara nyata atau tingkah laku yang diberikan dari individu lain terhadap individu di dalam lingkungan sosialnya, kehadiran, dan hal-hal lain yang dapat memberikan ikatan emosional pada individu penerima dukungan sosial. Hal tersebut akan dapat membuat remaja awal di pesantren mampu menyesuaikan diri dengan cara menimbulkan perasaan dekat secara emosional, rasa aman, merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai. Hal yang sama juga dijelaskan oleh Sarafino (2007) dukungan sosial merupakan dukungan yang diterima oleh individu. Penerima dukungan sosial dapat berupa kehadiran, pemberian emosional atau yang berpengaruh pada tingkah laku individu penerima dukungan sosial. Dukungan sosial dapat berupa memberikan kenyamanan, perhatian serta penghargaan yang diterima individu dari individu lain ataupun dari kelompok (dalam Tricahyani, 2016:548).

4. Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap *Psychological Well-Being*

Dari hasil uji hipotesis minor pertama, diketahui bahwa pada variabel kecerdasan emosi memiliki nilai t sebesar 2,383 dengan signifikansi 0,019 yang mana nilainya kurang dari 0,05 sehingga dapat diartikan bahwa secara

uji parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being* pada remaja di SMP Plus Hidayatul Muftadi'in Singosari Malang dan membuktikan bahwa hipotesis dari masing-masing variabel diterima.

Kecerdasan emosi dibutuhkan siswa SMP Plus Hidayatul Muftadi'in Singosari untuk menghadapi masalah atau tuntutan dalam kehidupan sehari-hari baik itu tuntutan di rumah, sekolah, maupun pesantren agar dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Goleman telah menyebutkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengerti emosi, memanfaatkan emosi untuk membantu pikiran, mengenal emosi dan maknanya, dan untuk mengarahkan emosi secara efektif sehingga dapat mencapai perkembangan emosi. Orang cerdas secara emosi akan mengalami tingkat yang lebih tinggi dalam kesejahteraan psikologis dibandingkan individu yang memiliki kecerdasan emosi rendah hal ini dikarenakan individu yang cerdas secara emosi mampu mempertahankan kondisi mental positif dan mengurangi atau menghilangkan emosi negatif karena kemampuan mereka untuk secara efektif mengelola (mengakui, memahami, menghasilkan dan mengatur) emosi dirinya sehingga dapat mengalami kesejahteraan emosi (Indrawati, 2017:95). Hal ini akan menghasilkan kesehatan individu dan kapasitasnya untuk melawan tekanan sosial yang dialami oleh siswa SMP Plus Hidayatul Muftadi'in seperti sulit mengatur antara tuntutan sekolah dan tuntutan pesantren dan tekanan lingkungan karena padatnya kegiatan. Remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi juga mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi pula. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Hoschschild (1983), bahwa remaja yang mempunyai kecerdasan emosi tinggi akan dapat mengelola dan mengekspresikan emosi dengan baik. Remaja merasa nyaman dengan diri dan lingkungannya, serta dapat memenuhi tuntutan dan harapan eksternal dari lingkungan yang akan berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis (dalam Indrawati, 2017: 97).

Kecerdasan emosi dianggap sebagai faktor penting yang memberikan informasi yang berguna untuk memecahkan masalah sehari-hari. Pengelolaan

emosi dianggap penting untuk meningkatkan kesehatan dan adaptasi psikologis. Goleman (1995) menyatakan bahwa masing-masing individu yang cerdas secara emosional akan mengalami lebih tinggi kesejahteraan psikologis daripada individu yang memiliki kecerdasan emosi rendah. Selain untuk akademik, sosial maupun organisasi, kecerdasan emosi juga merupakan prediktor penting untuk kesejahteraan psikologis. Orang-orang dengan kecerdasan emosi yang baik akan mengalami mental yang lebih baik. Tsaousis & Nikolaou (2005) menemukan bahwa kecerdasan emosi berkorelasi dengan kesehatan umum dan juga memprediksi perilaku yang terkait dengan kesehatan mental. Banyak penelitian menunjukkan fakta bahwa kecerdasan emosi merupakan salah satu dari indikator kesejahteraan psikologis. Misalnya, kecerdasan emosi dapat meningkatkan perasaan harga diri, kepuasan hidup, penerimaan diri, kebahagiaan, mengurangi stres dan tekanan subjektif (Carmeli, Halevy & Weisberg, 2009 dalam Raina dan Arti, 2013:43).

Penelitian yang dilakukan (Rahmawati, dkk., 2017) hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap *Psychological Well-Being* siswa SMAN di Kota Malang. Nilai dengan signifikan 0,000 atau kurang dari 0,05. Itu artinya itu kecerdasan emosional yang lebih tinggi yang dimiliki oleh siswa akan diikuti oleh skor tinggi *Psychological Well-Being*. Sebaliknya, kecerdasan emosi rendah akan diikuti oleh skor rendah *Psychological Well-Being*. Temuan ini sejalan dengan Salovey dan Penelitian Mayer pada tahun 1990. Menurut Salovey dan Meyer (Carmeli, dkk, 2009, hlm. 68 dalam Raina dan Arti, 2013: 43), masing-masing individu yang memiliki kecerdasan emosional cenderung lebih tinggi *Psychological Well-Being*.

Senada dengan penelitian Saheeda dan Hameeda (2016) bahwa dari temuan penelitian ini tentang kecerdasan emosi dalam kaitannya dengan psikologis kesejahteraan di kalangan siswa, disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian penelitian ini membantu menjelaskan peran kecerdasan emosi dalam keseimbangan mental siswa, hubungan pribadi atau

sosial, kinerja akademik dan aspek kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Penelitian ini memiliki pengaruh bagi orang tua, guru, dan konselor dan peneliti yang akan datang untuk mengungkapkan bahwa perkembangan kecerdasan emosi dapat menyebabkan peningkatan kesejahteraan remaja di masyarakat.

5. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Psychological Well-Being*

Dari hasil uji hipotesis minor kedua, diketahui bahwa pada variabel dukungan sosial memiliki nilai t sebesar 38,556 dengan signifikansi 0,000 atau kurang dari 0,05 sehingga dibuktikan secara uji parsial bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang dan membuktikan bahwa hipotesis dari masing-masing variabel diterima.

Dukungan sosial membantu remaja dalam menyesuaikan diri, melakukan peran sosial seperti membina hubungan dengan teman, mencapai kemandirian secara emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, mengurangi tekanan emosional, sehingga dapat merubah suasana hati ke arah yang lebih positif, untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tastan (2013) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki efek langsung terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian lain yang mendukung penelitian ini juga dilakukan oleh Indrawati (2017) yang menunjukkan bahwa kombinasi dukungan sosial berasal dari teman sebaya dan orang dewasa berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada siswa di sekolah. Hasil temuan ini mendukung pendapat Smet (1994) yang menegaskan bahwa jika individu merasa didukung oleh lingkungan, segala sesuatu dapat menjadi lebih mudah pada saat mengalami kejadian-keadian yang menekan. Tidak adanya dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan kesepian dan kehilangan yang juga dapat mengganggu

proses penyesuaian diri dan akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis (Indrawati, 2017:96).

Kehadiran sumber-sumber dukungan yang sesuai dapat membantu penyesuaian diri individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan sekolah maupun pesantren dan hal tersebut yang akhirnya dapat membuat individu dapat mencapai kesejahteraan psikologis. Dukungan-dukungan yang datang dari orang-orang terdekat subyek seperti orang tua, guru, keluarga, dan teman-teman sebaya diperlukan siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Apresiasi terkait penyediaan bantuan sosial mungkin dapat mengembangkan rasa harga diri dan kemampuan yang dapat dikaitkan langsung dengan kesejahteraan psikologis (Tastan, 2013). Dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis terutama pada masa remaja. Dukungan yang datang dari lingkungan sosial remaja seperti orangtua, keluarga, guru dan teman-teman sebaya sangat penting bagi perkembangan remaja awal terutama pada saat menempuh pendidikan. Dukungan emosi berupa pertanyaan-pertanyaan mengenai aktivitas sehari-hari yang dilakukan di sekolah maupun pesantren dan dukungan harga diri berupa ungkapan pujian dan keyakinan terhadap kemampuan individu di sekolah berasal dari orangtua, guru dan teman-teman sebaya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada masa remaja. Hal ini dikarenakan dukungan tersebut akan membentuk persepsi yang positif akan tersedianya rasa kasih dan sayang bagi remaja yang menerima dukungan tersebut. Hurlock (1991) menyatakan bahwa kesejahteraan pada masa remaja awal akan tercapai dengan adanya afeksi yaitu rasa kasih dan sayang yang diterima oleh remaja oleh karena itu dengan adanya dukungan emosi dan dukungan harga diri secara otomatis akan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja awal.

Dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dikarenakan remaja yang memiliki dukungan penilaian dan dukungan nyata yang kuat dari orang tua, teman sekelas, teman dekat dan guru dalam belajar

dan beraktivitas sehari-hari dan akhirnya mampu menciptakan prestasi yang diinginkan (Hurlock, 1991). Hal tersebut dikarenakan adanya sumber informasi dan penilaian dari orang-orang dekat dari remaja dapat membantu remaja berusaha memahami serta menguasai kondisi lingkungan sosial dan pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada masa remaja. Dagon (1990) mengatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan dapat membantu remaja dalam melakukan penyesuaian yang lebih baik dan membentuk kepribadian remaja yang tangguh dalam menghadapi berbagai tuntutan lingkungan (dalam Indrawati, 2017:98).



6. Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial Terhadap *Psychological Well-Being*

Dari hasil uji hipotesis, rata-rata kesejahteraan psikologis sebesar 2,961 dan setiap penambahan satu tingkat dari kecerdasan emosi maka akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 0,734 dan setiap penambahan satu tingkat dukungan sosial akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 0,481. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dapat terbukti kebenarannya, yaitu kecerdasan emosi dan dukungan sosial dapat memprediksi kesejahteraan psikologis secara bersama-sama. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis regresi yaitu $R = 0,984$, $F = 1,472$ $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai $R^2 = 0,968$. Hasil ini menjelaskan bahwa ada peran positif, yaitu semakin tinggi kecerdasan emosi dan dukungan sosial maka ada kecenderungan peningkatan kesejahteraan psikologis siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang. Sumbangan efektif kecerdasan emosi dan dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 96,8%, sisanya 3,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus penelitian ini. Sedangkan berdasarkan perhitungan parsial didapatkan kontribusi kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 49,5% dan kontribusi dukungan sosial sebesar 47,3%. Berdasarkan hasil penelitian ini, kecerdasan emosi dan dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi.

Kebahagiaan manusia tidak tergantung pada fisik melainkan pada faktor pertumbuhan emosinya. Karena emosi sebagai tenaga-tenaga penggerak dalam hidup yang menyebabkan manusia berkembang maju dan mundur ke belakang (Istiani, 2013:18). (Shulman dan Hemenover, 2006) menyatakan bahwa jika seseorang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi maka individu tersebut akan dapat mengontrol lingkungannya, mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupannya sehingga individu tersebut tidak mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-harinya. Hal individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi mampu mengontrol emosi negatif, mengarahkan pada

perasaan untuk penguasaan lingkungan hidup mereka sehingga memiliki *psychological well-being* yang lebih baik (dalam Extremera dkk., 2011:1). Orang yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai emosi mereka, ditandai dengan adanya kesadaran diri yang sangat penting untuk penerimaan diri yang merupakan salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989). Kesadaran seseorang terhadap emosi mereka juga penting dalam dimensi otonomi (menentukan pilihan hidup, kemandirian, dan kemampuan mengatur perilaku) dan terhadap pertumbuhan pribadi yang juga merupakan dimensi dari *psychological well-being*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya yang dilakukan oleh Landa dkk (2010) pada mahasiswa di Spanyol menunjukkan bahwa kecerdasan emosi adalah salah satu prediktor dalam kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian lain yang memperkuat dan mendukung ini yaitu penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Salami (2010) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki peran signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Kecerdasan emosi dianggap sebagai faktor penting yang memberikan informasi yang berguna untuk memecahkan masalah sehari-hari. Kecerdasan emosi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dikarenakan remaja yang memiliki kecerdasan emosi yang baik membuat remaja sadar emosi yang dirasakan dan tahu bagaimana mengatur serta mengungkap emosi tersebut secara tepat dengan menurunkan intensitas dan lamanya kondisi-kondisi emosi sehingga tetap menghasilkan kondisi mental yang positif (Santrock, 2007). Pada kondisi mental positif inilah akan diikuti dengan meningkatkan harga diri yang tinggi dan penerimaan diri yang baik tanpa ada stres akibat tekanan-tekanan sosial dan akhirnya tercapai kesejahteraan psikologis pada remaja awal.

Remaja awal sangat membutuhkan dukungan sosial pada masa transisi, untuk digunakan dalam mengatasi tekanan dan kecemasan yang ditimbulkan karena adanya berbagai perubahan, perkembangan, serta tuntutan sekolah menengah, sehingga remaja akan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, serta mencapai kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial pada

penelitian ini dapat memprediksi kesejahteraan psikologis dengan sumbangan efektif sebesar 47,3%. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ginting (2015) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial orang tua, dukungan sosial pengasuh, dan dukungan sosial teman sebaya berperan sebesar 13,8% terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan Boyolali. Sehingga disaat remaja yang tinggal dipanti asuhan mendapatkan dukungan dari orangtua, pengasuh, dan teman sebaya secara bersamaan maka individu tersebut akan dapat mencapai kesejahteraan psikologisnya. Seperti halnya pada siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in membutuhkan dukungan sosial yang baik dari orang yang ada di sekitarnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Indrawati kecerdasan emosi dan dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi. Kecerdasan emosi dan dukungan sosial berperan sebesar 56,8% terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis siswa SMP Terbuka artinya masih ada 43,2% faktor lain yang berperan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan penelitian juga disebutkan oleh (Ismail dan Indrawati, 2016) bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well being*, semakin tinggi tingkat dukungan sosial seseorang, maka semakin tinggi pula *psychological well being*-nya. Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa STIE Dharmaputera program studi ekonomi manajemen Semarang sebesar 38,8% dan sisanya sebesar 61,2 % lainnya dijelaskan oleh faktor-faktor lain. Hasil perhitungan hipotesis menunjukkan skor korelasi sebesar 0,623. Nilai korelasi 0,623 mengandung arti bahwa hubungan antara dukungan sosial terhadap *psychological well-being* adalah kuat. Nilai korelasi yang positif menunjukkan bahwa semakin positif dukungan sosial seseorang, maka semakin tinggi *psychological well-being*nya.

Pada penelitian ini sumbangan efektif kecerdasan emosi dan dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 96,8%, sisanya 3,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus penelitian ini Faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya menurut

Eid dan Larsen (2008) adalah sosiodemografis, penilaian terhadap pengalaman hidup, religiusitas, kecerdasan emosi, optimisme, dukungan sosial. Sosiodemografis adalah termasuk kelompok usia, gender, status sosialekonomi, pendidikan, budaya. Hasil penelitian Ryff dan Keyes (1995) menunjukkan bahwa pemahaman akan kesejahteraan psikologis membutuhkan studi yang lebih mendalam akan pengalaman hidup seseorang, yang sangat beragam dan berbeda pada tiap orang. Remaja dengan kecerdasan emosi tinggi akan lebih kompeten dalam berjuang menghadapi tuntutan dan tantangan lingkungan, sehingga individu mudah untuk mencapai tujuan hidup dan kesejahteraan dalam hidupnya.

Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis juga pernah dilakukan dilakukan oleh Harpan (2006) tentang hubungan antara pusat kendali, optimisme dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada faktor-faktor yang mempengaruhi dari kesejahteraan psikologis. Hal ini menandakan bahwa semakin positif atau tinggi optimisme dengan kontrol pusat kendali yang tinggi maka kesejahteraan psikologis akan semakin tinggi (Indrawati, 2016:82). Pada penelitian Harpan (2006) yang menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi dari kesejahteraan psikologis adalah pusat kendali dan optimisme sedangkan pada penelitian ini faktor-faktor yang mempengaruhi adalah kecerdasan emosi dan dukungan sosial.

Dapat disimpulkan bahwa faktor dari dalam diri individu yang lebih berperan dapat menumbuhkan *psychological well-being* karena ketika individu dapat mengatur diri dengan baik maka dapat dipastikan segala urusan atau masalah yang dihadapi dapat dijalani dan diselesaikan secara bijaksana sehingga dapat mencapai kesejahteraan dalam hidupnya.

Seperti hadits yang menyebutkan bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

“Sungguh menakjubkan keadaan orang-orang yang beriman. Sesungguhnya seluruh keadaan orang yang beriman hanya akan mendatangkan kebaikan untuk dirinya. Demikian itu tidak pernah terjadi kecuali untuk orang-orang yang beriman. Jika dia mendapatkan kesenangan maka dia akan bersyukur dan hal tersebut merupakan kebaikan untuknya. Namun jika dia merasakan kesusahan maka dia akan bersabar dan hal tersebut merupakan kebaikan untuk dirinya.” (Hadits shohih. Diriwayatkan oleh Muslim, no. 2999 dari Abu Yahya Shuhaib bin Sinan radhiyallahu ‘anhu) (Ashuri, 2011).

Kesimpulan dari hadits tersebut yaitu orang yang memiliki iman yang kuat dalam diri individu maka akan selalu diberikan kebaikan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Keimanan merupakan sesuatu yang ada di dalam diri dan keyakinan dalam hati atau emosi positif. Kebahagiaan manusia tergantung pada faktor pertumbuhan emosinya. Karena emosi sebagai tenaga-tenaga penggerak dalam hidup yang menyebabkan manusia berkembang. Jika seseorang memiliki kecerdasan emosi yang baik maka individu akan dapat mengendalikan faktor eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupannya sehingga individu tersebut tidak mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-harinya. Kebahagiaan adalah suatu hal yang abstrak dan sesuatu yang dirasakan oleh seorang manusia dalam dirinya. Hati yang tenang dan tentram itulah kebahagiaan. Bahagia itu muncul dari dalam diri seseorang dan tidak bisa didatangkan dari luar.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-beings* siswa SMP Plus Hidayatul Muftadi'in Singosari Malang yaitu tingkat *psychological well-being* siswa berada pada kategori sedang yakni dengan prosentase 67%, sebanyak 65 orang siswa dari jumlah responden menunjukkan bahwa siswa-siswa tersebut cukup memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki rasa untuk tumbuh dan berkembang, mampu menguasai situasi dan kondisi lingkungannya, dan memiliki tujuan hidup untuk menentukan hal yang ingin dicapai kedepannya. Namun tampak pada siswa SMP Plus Hidayatul Muftadi'in Singosari belum sepenuhnya memenuhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis, berdasarkan skor kategori pada masing-masing dimensi maka dapat disimpulkan bahwa ada dua dimensi yang belum tercapai terdapat pada dimensi penerimaan diri dan otonomi, sehingga diperlukan bimbingan pada siswa untuk membentuk perilaku mandiri dan agar dapat menerima diri atas tuntutan-tuntutan sekolah maupun pesantren. Karena mandiri sangat berperan ketika siswa yang tinggal di pondok untuk mempermudah siswa agar tidak mudah bergantung pada orang lain dan dapat mengambil keputusan sendiri terhadap masalah yang dialami sedangkan penerimaan diri dapat membuat siswa memiliki sikap positif terhadap dirinya serta dapat menerima keadaan yang ada dalam diri siswa.

Kemudian tingkat kecerdasan emosi remaja berada pada kategori sedang dengan prosentase sebanyak 70,1%, sebanyak 68 orang siswa dari jumlah responden. Kecerdasan emosi pada kategori sedang dapat dijelaskan bahwa remaja cukup mampu memenuhi aspek-aspek kecerdasan emosi, kemudian mampu menghibur diri sendiri yang bertujuan untuk melepaskan

kecemasan ataupun situasi perasaan yang menekan. Pada siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari tampak aspek kecerdasan emosi yang belum dapat tercapai yaitu pada aspek mengenal emosi diri atau kesadaran atas diri. Untuk dapat memiliki kecerdasan emosi yang baik, salah satu aspek yang dapat terpenuhi yaitu mengenali emosi diri atau kesadaran diri karena kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosi, yakni membangun kesadaran siswa akan emosinya sendiri. Kesadaran diri membuat siswa lebih waspada terhadap suasana hati maupun pikiran sehingga siswa tidak menjadi mudah larut dan tidak mudah dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin pengendalian emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

Sedangkan tingkat dukungan sosial remaja berada pada kategori sedang dengan prosentase sebanyak 66%, sebanyak 64 orang siswa dari jumlah responden. Berdasarkan analisis tiap-tiap aspek dukungan sosial bahwa salah satu aspek yang belum dapat menunjang dukungan sosial siswa yaitu pada aspek dukungan instrumental, yang mana dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya berupa bantuan finansial atau bantuan langsung terhadap permasalahan yang terjadi, memperoleh layanan untuk memecahkan masalah, dan mendapatkan motivasi dari orang lain sehingga diperlukan kerjasama antara orangtua, guru, dan pihak pesatren untuk memberikan bimbingan dan layanan pada siswa. Sehingga siswa dapat menjadi individu yang lebih positif, merasa diperhatikan dan disayangi oleh berbagai pihak serta dapat lebih peduli dengan orang yang ada di sekitarnya.

Dari hasil uji hipotesis minor pertama, diketahui bahwa pada variabel kecerdasan emosi memiliki nilai t sebesar 2,383 dengan signifikansi 0,019 yang mana nilainya kurang dari 0,05 sehingga dapat diartikan bahwa secara uji parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being* pada remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang dan membuktikan bahwa hipotesis diterima.

Kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 49,5% terhadap *psychological well-being* dan memiliki persamaan regresi yang bernilai positif. Artinya terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being*.

Dari hasil uji hipotesis minor kedua, diketahui bahwa pada variabel dukungan sosial memiliki nilai t sebesar 36,556 dengan signifikansi 0,000 atau kurang dari 0,05 sehingga dibuktikan secara uji parsial bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada remaja di SMP Plus Hidayatul Muftadi'in Singosari Malang dan membuktikan bahwa hipotesis diterima. Dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 47,3% terhadap *psychological well-being* dan memiliki persamaan regresi yang bernilai positif. Artinya terdapat pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Dapat disimpulkan bahwa faktor kecerdasan emosi dari dalam diri individu yang lebih berperan dapat menumbuhkan *psychological well-being* karena ketika individu dapat mengatur diri dengan baik maka dapat dipastikan dapat mengendalikan aktifitas eksternal sehingga segala urusan atau masalah yang dihadapi dapat dijalani dan diselesaikan secara bijaksana sehingga dapat mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Jadi, siswa yang dapat mengatur dirinya, mengelolah emosinya, dan dapat mengenali keadaan seseorang maka akan mudah untuk mencapai kesejahteraan psikologis siswa.

Hasil uji hipotesis keseluruhan atau mayor menggunakan analisis linier berganda, rata-rata kesejahteraan psikologis sebesar 2,961 dan setiap penambahan satu tingkat dari kecerdasan emosi maka akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 0,734 dan setiap penambahan satu tingkat dukungan sosial akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 0,481. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dapat terbukti kebenarannya, yaitu kecerdasan emosi dan dukungan sosial dapat memprediksi kesejahteraan psikologis secara bersama-sama. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis

regresi yaitu $R = 0,984$, $F = 1,472$ $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai $R^2 = 0,968$. Hasil ini menjelaskan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi' in Singosari Malang. Sumbangan efektif kecerdasan emosi dan dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 96,8%, sisanya 3,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus penelitian ini.



B. Saran

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, analisis data dan kesimpulan maka, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut

1. Bagi Orangtua dan Lembaga Sekolah

Diharapkan agar lebih memberikan perhatian lebih baik bagi anaknya dengan membantu pihak sekolah dan pesantren untuk tetap mengontrol perilaku siswa, karena dukungan dari orangtua sangat mempengaruhi sikap anak dan diharapkan dapat bekerja sama dengan pihak sekolah dan pesantren. Untuk lembaga sekolah diharapkan aspek-aspek dukungan sosial dan kecerdasan emosi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengaktifkan layanan bimbingan dan konseling, memberikan bantuan konseling kepada siswa, melakukan evaluasi setiap selesai pelajaran, memberikan pelayanan untuk siswa dapat menyalurkan potensi ataupun bakat yang dimiliki siswa, dan memberikan penghargaan untuk siswa sehingga dapat menumbuhkan emosional yang positif. Pengajar juga diharapkan lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa yang berada di kategori rendah dan meningkatkannya dengan meningkatkan kecerdasan emosi dan meningkatkan dukungan sosial pada siswa tersebut.

2. Bagi Siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti, terbukti bahwa sebagian besar siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in kelas VIII dan IX mempunyai tingkat *psychological well-being*, kecerdasan emosi, dan dukungan sosial yang cenderung sedang. Oleh karena, itu, bagi siswa tersebut diharapkan dapat meningkatkan lagi. Sedangkan untuk siswa yang memiliki tingkat *psychological well-being*, kecerdasan emosi, dan dukungan sosial yang rendah diharapkan dapat lebih meningkatkannya. Selain itu siswa diharapkan mampu memanfaatkannya untuk menghadapi kegiatan sehari-hari baik di sekolah dan pesantren dengan dapat melatih diri dalam mengolah emosi, lebih terbuka dalam menghadapi tuntutan sekolah maupun pesantren, lebih empati, dan yakin dapat menyalurkan

potensi yang dimilikinya dengan mengikuti kegiatan di dalam sekolah maupun diluar dengan harapan dapat menentukan tujuan yang ingin dicapai di masa selanjutnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat dalam penelitian dengan variabel *psychological well-being* pada remaja disarankan untuk dapat mengkaji lebih dalam teori yang menjelaskan tentang *psychological well-being* yang dimiliki remaja karena pada masa ini remaja memiliki potensi untuk dapat mengembangkan aspek-aspek *psychological well-being* dan disarankan menggunakan variabel-variabel lainnya yang dimungkinkan berkontribusi bagi peningkatan *psychological well-being* siswa SMP Plus Hidayatul Muftadi'in Singosari Malang. Dikarenakan siswa SMP Plus Hidayatul Muftadi'in mayoritas tinggal di pesantren disarankan peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang optimisme, sosiodemografis, spiritualitas atau religiusitas terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Baqi,, Muhamad Fuad. 2010. Terjemahan Al-Lu'lu'uwalmarjan (kumpulanhadits shahih bukhari muslim),Semarang: PT. Pustaka Riski Putra.
- Aini, Nur. 2016. *Pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well-being santri di Pesantren Mambaul Ulum Karang Anom Pamekasan*. Skripsi: UIN Malang, Malang.
- Ali,Mohammad dan Mohammad Asrori. 2008. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Al-Quran Terjemahan. 2015. Departemen Agama RI. Bandung: CV Darus Sunnah.
- Amna, Bunayya Nur. 2015. *Hubungan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis SMK Muhammadiyah 2 Malang*. Skripsi Fakultas Psikologi: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Andini, I.D. 2011. *Gambaran Psychological Well-Being Mahasiswa Perantau Tahun Pertama*. Universitas Indonesia, Depok. Skripsi: UIN Syarif Hidayatullah.
- Aprianti, Indah. 2012. *Hubungan Antara Preceived Social Support dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa PerantauTahun Pertama di Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia, Depok.
- Ardani, Tristiadi Ardi. 2012. *Kesehatan Mental Islami*. Bandung: Karya Putra Darwati.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyanti, Seva Libria. 2017. *Hubungan antara forgiveness dan kecerdasan emosi dengan psychological well-being pada mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.

- Ashuri, Muhaimin. 2011. Memahami Syukur di <https://muslim.or.id/7198-memahami-syukur.html> (diakses 12 November 2018).
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Syaifuddin. 2014. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Syaifuddin. 2015. *Dasar-dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bungin, M Burhan. 2006. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Cohen, S., Wills, T.A. 1985. *Stress, Social Support, and The Buffering Hypothesis*. The America Psychological Association, 310-357.
- Daradjat, Zakiah. 1994. *Remaja Harapan dan Tantangan*. Jakarta: CV. Ruhama.
- Desmita. 2017. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dwipayama, Yudhistira. 2010. *Gambaran kepribadian dan psychological well-being ditinjau berdasarkan golongan darah*. Universitas Psikologi Tarumanegara.
- Goleman, Daniel. 2005. *Kecerdasan Emosi: Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Terjemahan Alex Tri Kantjono. 2005. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E.B. 1991. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Terjemahan: Istiwijayanti dan Soedjarwo) Jakarta : Erlangga.
- Indrawati, Triana. 2017. *Peranan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMP Terbuka di Cirebon*. Edukasia Islamika. Volume 2, Nomor 1, Juni 2017/1438 77 .
- Ismail, Rizky Ghoffar dan Endang Sri Indrawati. 2016. *Hubungan dukungan Sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa STIE Dharmaputra Progam Studi Ekonomi Manajemen Semarang*. Semarang.
- Istiani, Raudatin. 2013. *Konsep Kecerdasan Emosi Daniel Goleman Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental Manusia*. al-Tazkiah, Vol.2 No.1, 2013: 17-32

- Kusrini, Woro dan Nanik Prihartanti. 2014. *Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan diri dengan prestasi Bahasa Inggris siswa kelas III SMP Negeri 6 Boyolali*. Boyolali. Jurnal Humaniora Vol. 15, No. 2, Agustus 2014. hal: 131-140
- Lusiawati. 2013. *Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri pada Remaja Awal yang Tinggal di Panti Asuhan Uswatun Hasanah Samarinda*. Universitas Mulawarman.Samarinda.
- Landa,A. J.M., Martos, P. M., dan Zafra, L. E,. 2010.*Does Perceived Emotional Intelligence And Optimism/Pessimism Predict Psychological WellBeing?.Journal Happiness Study, (2010), Emotional Intelligence And Personality As Predictor Psychologicalwellbeing In Spanish Undergraduate. JournalSocial Behavior and Personality, 2010 : 38,783.*
- Mahmudah, siti. 2012. *Psikologi sosial teori & model penelitian*. Uin-Maliki Press, Malang.
- Marni, Ani dan Rudy Yuniawati. 2015. *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Pada Lansia di Panti wrhedha Budhi dharm Yogyakarta*". Yogyakarta. Jurnal Psikologi Vol. 3, No. 1, Juli 2015. ISSN:2303-114X.
- Murniasih, Farhana. 2013. *Pengaruh Kecerdasan Emosi dn Rasa Syukur Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa yang Kuliah Sambil Kerja*. Skripsi Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Murtiningtyas, Riska Amellia. 2017. *Hubungan Self esteem dengan Psychological well-being pada Remaja*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Nawawi, Imam. 1999. *Terjemah Riyadhus Shalihin jilid 1*. Jakarta: PustakaAmani.
- Nuqul, F., L. 2014. *Dukungan Sosial Untuk Mahasantri Ma'had Sunan Ampel Al Aly Uin Maliki Malang*. Psikoislamika, 265-268.
- Ni'mah, Ainun. 2014. *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2009*. Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Permana, Rona Chandra. 2016. *Pengaruh Kecerdasan emosidan Psychological well-being terhadap Perilaku Agresif pada Anak Jalanan Salatiga*. Universitas Kristen Satya Wacana. Salatiga.

- Purwanto. 2006. *Instrumen Penelitian Sosial dan Pendidikan: Pengembangan dan Pemanfaatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Purwanto, Evanthe. 2015. *Pengaruh Bibliography Psychological Well-Being Perempuan Lajang*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol. 4 No.1.
- Putra, Zahreza Fajar Setiara Putra., Mohammad Sholeh., Naniek Widyastuti. 2014. *Analisis Kualitas Layanan website BTKP-DIY Mengguankan Metode Webqual 4.0*. Jurnal JARKOM Vol. 1 No. 2 Januari 2014 ISSN:2338-6312.
- Putri, Dhian Riskiana. 2016. *Peran Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja Awal*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada. Jurnal Indigenous Vol. 1, No. 1, Mei 2016: 12-22ISSN: 0854-2880.
- Rahmawati, Novi Rosita. Dany Moenindyah Handarini., dan Triyono. 2017. *Relation of Emotional Intelligence, Self-esteem, Self-efficacy, and Psychological Well-Being Students of State Senior High School*. Jurnal Pendidikan Humaniora Volume 5, Number1, March 2017, pp. 40–46ISSN: 2442-3890.
- Raina, Mahima dan Arti Bakhshi. *Emotional Intelligence Predicts Eudaimonic Well Being*. IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS) Volume 11, Issue 3 (May-Jun. 2013), PP 42-47 e-ISSN: 2279-0837, p-ISSN: 2279-0845.
- Ryff, C.D.1989. *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing*. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M.1995. *The Structure of Psychological Wellbeing Revisited*. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. 2008. *Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being*. Journal of Happiness Studies (2008) 9:13–39.
- Sagitania,. 2017. *Intensi Merokok Siswa SMP*.Universitas Pendidikan Indonesia. Jurnal Psikologi Insight Vol. 1, No. 1, April 2017: hlm. 96-108.
- Salami, S. O. 2010. *Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students attitudes: implications for quality education*. European Journal of Educational Studies, 2(3), 247–257.

- Santrock, J. W. 2012. *Life-Span Development*. Dallas. Brown and Bench Mark Inc.: Erlangga
- Saphiro, Lawrence E. 1997. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Sarafino, Edward P., dan Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions Seventh edition. United States of America*.
- Sari, Lana Shintia Sekar., Desiningrum., dan Dinie Ratrie. 2016. *Kecerdasan emosidan Psychological well-being pada Taruna Semester III Politeknik Ilmu Pelayaran*. Semarang. Jurnal Empati, Januari 2016, Volume 5(1), 158-161
- Sarwono, S. W. 2010. *Psikologi Remaja*, Edisi Revisi., Jakarta. PT RajaGrafindo.
- Shaheen, Sayeeda dan Hameeda Shaheen. *Emotional Intelligence In Relation To Psychological Well-Being among Students*. The International Journal of Indian Psychology ISSN 2348-5396 | ISSN: 2349-3429. Volume 3, Issue 4, No. 63, DIP: 18.01.115/20160304 ISBN: 978-1-365-32518-2.
- Suharsono. 2001. *Melejitkan IQ, IE & IS*. Jakarta: Inisiasi Press.
- Tastan, Secil Bal. 2013. *The Relationship Between Psychological Empowerment And Psychological Well Being: The Role Of Self-Efficacy Perception And Social Support*. Öneri.C.10.S.40. Temmuz.2013.139-154.
- Uyun, Qurotul. 2017. *Kesehatan Jiwa Menurut Paradigma Islam (Kajian Berdasarkan Al Quran Dan Hadist*. International Conference of Nusantara. Universitas Gajah Mada.
- Yulianthi, Hety., Gantina Komalsari dan Michiko Mamesah. 2012. *Faktor Penyebab Siswa Membolos (Survey Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 232 Jakarta)*. Jurnal Insight UNJ.

LAMPIRAN



Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

	<p>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG FAKULTAS PSIKOLOGI Jalan. Gajayana 50 Telepon / Faksimile +62341 - 558916 Malang 65144 Website : www.uin-malang.ac.id / http://psikologi.uin-malang.ac.id</p>	
Nomor	: 731/FPsi.1/PP.009/05/2018	28 Mei 2018
Hal	: <u>IZIN PENELITIAN SKRIPSI</u>	
Kepada Yth	: Kepala SMP Plus Hidayatul Muhtadin Di Singosari	
Dengan hormat, Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bpk/Ibu untuk memberikan kesempatan melakukan penelitian skripsi kepada :		
Nama/NIM	: Dian Masruroh (14410043)	
Tempat Penelitian	: SMP Plus Hidayatul Muhtadin Singosari	
Judul	: Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja	
Dosen Pembimbing	: 1. Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I 2. Dr. Endah Kurniawati P., M.Psi	
Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.		
 a.n. Dekan, Wakil Dekan Bidang Akademik Ali Ridho		
Tembusan :		
1. Dekan		
2. Para Wakil Dekan		
3. Arsip		

Lampiran 2 Skala Penelitian

Nama :

Umur :

Kelas :

Petunjuk Pengisian : Isilah kolom di bawah ini sesuai dengan data individu. Tidakada jawaban yang salah maupun benar. Di kolom pertama terdapat STS (Sangat Tidak Setuju), di kolom kedua terdapat TS (Tidak Setuju), di kolom ketiga terdapat S (Setuju), dan di kolom keempat SS (Sangat Setuju). Berilah tanda centang (✓) pada kolom penilaian. Mudah kan!!! ^_^

Skala I					
No.	Item	STS	TS	S	SS
1.	Saya memiliki bakat yang dapat saya kembangkan				
2.	Saya belum memahami suatu pelajaran tapi saya tetap berusaha mempelajarinya				
3.	Saya menerima kekurangan yang ada pada diri saya				
4.	Saya tetap menerima hasil ujian saya meskipun hasilnya kurang memuaskan				
5.	Saya mengambil pelajaran/hikmah dari kegagalan saya sebelumnya				
6.	Saya bangga atas prestasi yang saya dapatkan dalam segala hal				
7.	Saya bisa berbagi cerita dengan teman				
8.	Saya mempercayai teman saya untuk menjaga rahasia saya				
9.	Saya paham jika saya menolong orang lain, maka orang lain pasti akan menolong saya juga				
10.	Jika ada teman yang mengalami kesulitan, maka saya bersedia membantunya				
11.	Saya bisa membuat suasana yang menyenangkan ketika mengobrol dengan teman-teman				
12.	Saya mengikuti kegiatan ekstra sekolah dan pondok karena kemauan saya sendiri				
13.	Saya berani mengajukan pendapat di dalam kelompok belajar				
14.	Ketika ujian saya berusaha mengerjakannya sesuai kemampuan saya				
15.	Saya bisa mengatur waktu kegiatan sekolah maupun pondok dengan baik				
17.	Saya berani untuk meminta maaf ketika saya membuat kesalahan				
18.	Saya mudah beradaptasi dengan lingkungan baru				
19.	Saya nyaman dengan teman-teman ataupun orang yang ada di sekitar saya				

20.	Saya bisa mengerjakan tugas sekolah meskipun ada kegiatan pondok				
21.	Saya nyaman dengan teman-teman saya sehingga bisa melakukan kegiatan bersama-sama				
22.	Saya yakin bahwa masa lalu memberikan pelajaran untuk kehidupan di masa depan				
23.	Saya yakin ajaran agama dapat menuntun saya ke arah hidup yang lebih baik				
24.	Saya memiliki target untuk dicapai setelah lulus sekolah				
25.	Saya tergerak untuk merubah perilaku setelah mendengarkan nasihat dari guru				
26.	Saya merasakan ada perubahan menjadi lebih baik dalam diri saya				

Skala II

No.	Item	STS	TS	S	SS
1.	Saya tahu kapan waktu ketika sedih maupun senang				
2.	Saya marah ketika melihat teman-teman membolos				
3.	Saya merasa gelisah ketika teman-teman saya menjauhi saya				
4.	Saya menyadari ketika saya merasa bahagia				
5.	Saya merasa sedih ketika melihat nilai ujian saya jelek				
6.	Saya tahu cara menghilangkan kesedihan saya				
7.	Ketika mempunyai masalah, saya akan berusaha untuk tenang dalam menghadapi masalah				
8.	Saya menahan diri untuk tidak berbicara jelek kepada teman saya				
9.	Saya mampu menahan amarah meskipun sedang kesal				
10.	Saya bisa segera kembali ceria ketika saya sedih				
11.	Saya percaya bahwa saya dapat mengerjakan kegiatan sekolah maupun rumah/pondok sekaligus				
12.	Saya mengajak teman-teman saya untuk belajar bersama				
13.	Saya suka mempelajari hal-hal baru				
14.	Saya memberikan pendapat ketika belajar kelompok				
15.	Saya tetap menyelesaikan tugas meskipun kegiatan pondok padat				
16.	Saya ikut bahagia ketika teman saya mendapatkan juara dalam lomba (prestasi)				
17.	Saya ikut prihatin ketika orang lain mengalami musibah				
18.	Saya membantu orang lain ketika mengalami kesulitan				
19.	Saya senang ketika teman saya mau berbagi cerita dengan saya				
20.	Saya berusaha menghibur teman saya ketika sedih				
21.	Saya menyapa teman atau guru ketika bertemu				
22.	Saya menjalankan tugas sekolah maupun pondok dengan baik				
23.	Saya dapat bekerja bersama teman dalam kelompok belajar				
24.	Saya menjaga perilaku saya agar disukai teman				
25.	Saya berani menyampaikan pendapat saya kepada orang lain				

Skala III

No.	Item	STS	TS	S	SS
1.	Perhatian dari orang disekitar saya membuat saya merasa nyaman				
2.	Saya nyaman dengan teman-teman saya karena menerima saya apa adanya				
3.	Saya senang ketika teman saya mengajak saya melakukan kegiatan bersama-sama				
4.	Saya percaya dengan orang lain untuk berbagi cerita				
5.	Guru memuji hasil pekerjaan saya				
6.	Saya menghargai usaha teman saya dalam mengerjakan tugas kelompok				
7.	Saya memiliki teman-teman yang tulus membantu saya				
8.	Saya merasa bangga ketika guru meminta bantuan saya				
9.	Saya dinasihati guru ketika nilai saya jelek				
10.	Saya merasa dihargai ketika memberikan pendapat untuk kegiatan sekolah				
11.	Guru memarahi saya ketika saya melanggar peraturan sekolah				
12.	Guru mengabaikan keterampilan belajar saya				
13.	Saya diabaikan karena tidak berprestasi di sekolah				
14.	Teman saya membantu mengerjakan tugas saya				
15.	Guru saya bisa menjadi teman curhat/cerita saya				
16.	Teman saya membantu saya ketika mengalami musibah				
17.	Bila saya tidak memiliki uang orang yang ada disekitar saya mau membantu meminjamkan uangnya				
18.	Teman saya menjaga saya ketika sakit				
19.	Orangtua saya tidak memenuhi kebutuhan sekolah saya				
20.	Setiap nasihat yang saya peroleh dari orang lain itu demi kebaikan saya				
21.	Guru saya selalu menasihati saya untuk selalu disiplin menjalankan kegiatan sekolah maupun pondok				
22.	Teman saya memberikan saran ketika saya mendapat masalah				
23.	Saya mendengarkan nasihat dari oranglain agar tidak membolos sekolah				
24.	Guru tidak pernah menasihati saya ketika berbuat kesalahan				
25.	Saya merasa aman ketika bersama teman-teman saya				

TERIMA KASIH DAN TETAP SEMANGAT YAAA

Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian



**YAYASAN HIDAYATUL MUBTADI'IN KEMBANG
SMP PLUS HIDAYATUL MUBTADI'IN**

Jl. Kembang No. 2 Purwasari Singosari Malang 65153, Telp. (0341) 430904
Laman: smpkembang.wordpress.com, Email: smphmsg@gmail.com



SURAT KETERANGAN
Nomor: 643/SMP+HM/VIII/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUHAMMAD MUSTOFA, S.Pd
NIP : 20558301 10 2010 1 37
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Dian Masruroh
NIM : 14410043
Instansi : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi

Adalah benar-benar telah melaksanakan penelitian di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang pada mulai tanggal 28 Mei 2018 sampai 22 Juli 2018 dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul "Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap kesejahteraan Psikologi remaja di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Singosari, 13 Agustus 2018

Kepala Sekolah,

SMP PLUS
HIDAYATUL
MUBTADI'IN
MUSTAFA
MUHAMMAD MUSTOFA, S.Pd
NIP. 20558301 10 2010 1 37

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas *Psychological Well Being* Tahap 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.839	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
pwb1	76.16	60.368	.475	.829
pwb2	76.04	60.769	.540	.828
pwb3	76.09	59.773	.605	.825
pwb4	76.61	60.512	.431	.831
pwb5	76.51	62.419	.286	.836
pwb6	76.18	61.979	.452	.831
pwb7	76.09	62.398	.395	.833
pwb8	76.09	61.752	.423	.832
pwb9	76.25	61.771	.352	.834
pwb10	76.36	59.816	.523	.827
pwb11	76.19	62.799	.252	.837
pwb12	76.51	61.128	.396	.832
pwb13	76.45	63.500	.168	.841
pwb14	76.43	64.936	.042	.846
pwb15	76.62	60.884	.329	.835
pwb16	76.22	59.005	.593	.825
pwb17	76.33	59.453	.519	.827
pwb18	76.48	58.773	.554	.826
pwb19	76.38	63.801	.097	.847
pwb20	76.11	61.018	.477	.830
pwb21	76.02	60.437	.575	.827
pwb22	76.31	59.528	.552	.826
pwb23	76.27	61.240	.353	.834

pwb24	76.39	63.282	.146	.844
pwb25	76.04	61.977	.356	.834

Tahap 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.870	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
pwb1	57.73	46.365	.489	.864
pwb2	57.61	46.741	.556	.862
pwb3	57.66	46.143	.586	.860
pwb4	58.18	45.854	.510	.863
pwb6	57.74	48.110	.427	.866
pwb7	57.66	48.373	.385	.867
pwb8	57.66	47.914	.399	.867
pwb9	57.81	47.882	.335	.869
pwb10	57.93	45.818	.545	.861
pwb12	58.07	47.651	.344	.869
pwb15	58.19	46.465	.368	.870
pwb16	57.78	45.317	.592	.860
pwb17	57.90	45.135	.577	.860
pwb18	58.05	44.779	.585	.860
pwb20	57.68	47.261	.454	.865
pwb21	57.59	46.745	.553	.862
pwb22	57.88	45.068	.629	.858
pwb23	57.84	46.743	.403	.867
pwb25	57.61	47.762	.373	.868

**Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Kecerdasan Emosi
Tahap 1**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.859	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ke1	73.85	61.445	.447	.852
ke2	74.52	63.877	.186	.862
ke3	73.92	60.764	.370	.856
ke4	73.74	63.902	.275	.857
ke5	73.91	61.856	.329	.857
ke6	73.95	61.362	.469	.852
ke7	73.81	61.882	.440	.853
ke8	73.94	63.309	.287	.857
ke9	74.04	64.269	.191	.860
ke10	74.00	60.563	.526	.850
ke11	74.05	60.341	.544	.849
ke12	74.05	61.820	.386	.854
ke13	73.88	61.985	.398	.854
ke14	74.05	60.529	.601	.848
ke15	74.12	60.360	.546	.849
ke16	73.79	63.790	.304	.857
ke17	73.67	62.494	.361	.855
ke18	73.70	62.670	.503	.852
ke19	73.65	61.834	.487	.851
ke20	73.71	62.687	.372	.855
ke21	73.71	62.207	.398	.854
ke22	73.95	60.758	.542	.849
ke23	73.92	60.639	.597	.848

ke24	73.64	63.066	.393	.854
ke25	73.94	60.975	.445	.852

Tahap 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.863	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ke1	62.16	49.931	.479	.856
ke3	62.24	49.808	.353	.862
ke5	62.23	50.698	.319	.863
ke6	62.27	49.927	.494	.855
ke7	62.13	50.680	.434	.857
ke10	62.32	49.511	.519	.854
ke11	62.37	49.194	.549	.853
ke12	62.37	50.736	.369	.860
ke13	62.20	50.826	.387	.859
ke14	62.37	49.236	.623	.851
ke15	62.44	49.354	.535	.853
ke16	62.11	52.497	.287	.862
ke17	61.99	50.885	.392	.859
ke18	62.02	51.354	.504	.856
ke19	61.97	50.384	.512	.855
ke20	62.03	51.405	.367	.859
ke21	62.03	50.801	.411	.858
ke22	62.27	49.719	.531	.854
ke23	62.24	49.433	.607	.851
ke24	61.96	51.811	.380	.859
ke25	62.26	49.881	.437	.857

Tahap 3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.862	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ke1	58.98	47.229	.495	.854
ke3	59.05	47.195	.357	.861
ke5	59.04	48.040	.326	.862
ke6	59.08	47.347	.497	.854
ke7	58.95	48.299	.413	.857
ke10	59.13	47.096	.505	.853
ke11	59.19	46.528	.564	.851
ke12	59.19	48.299	.355	.859
ke13	59.01	48.177	.395	.858
ke14	59.19	46.778	.614	.850
ke15	59.26	46.818	.535	.852
ke17	58.80	48.305	.393	.858
ke18	58.84	48.806	.499	.855
ke19	58.78	47.817	.513	.854
ke20	58.85	49.028	.343	.859
ke21	58.85	48.111	.424	.857
ke22	59.08	47.139	.535	.852
ke23	59.05	46.966	.599	.850
ke24	58.77	49.052	.402	.857
ke25	59.07	47.443	.426	.857

Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Dukungan Sosial

Tahap 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.832	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ds1	75.45	63.146	.460	.822
ds2	75.33	63.515	.526	.821
ds3	75.38	62.176	.625	.817
ds4	75.90	63.218	.424	.824
ds5	75.79	65.145	.280	.829
ds6	75.51	64.544	.460	.824
ds7	75.49	63.503	.488	.822
ds8	75.47	63.023	.465	.822
ds9	75.56	64.291	.360	.826
ds10	75.66	62.581	.501	.821
ds11	75.48	65.398	.246	.830
ds12	75.92	63.972	.304	.829
ds13	75.85	66.028	.146	.836
ds14	75.88	68.297	-.022	.845
ds15	75.95	63.904	.288	.830
ds16	75.51	61.294	.621	.816
ds17	75.62	62.072	.518	.820
ds18	75.77	61.386	.551	.818
ds19	75.67	66.161	.119	.838
ds20	75.40	63.660	.475	.822
ds21	75.31	63.070	.573	.820
ds22	75.60	62.201	.545	.819

ds23	75.56	63.958	.346	.827
ds24	75.68	66.032	.141	.836
ds25	75.33	64.494	.369	.826

Tahap 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.871	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ds1	54.48	44.502	.469	.865
ds2	54.36	44.775	.545	.863
ds3	54.41	43.891	.613	.860
ds4	54.93	44.005	.490	.864
ds6	54.54	45.876	.447	.866
ds7	54.53	44.939	.483	.865
ds8	54.51	44.336	.480	.865
ds9	54.59	45.620	.351	.870
ds10	54.69	43.841	.531	.862
ds12	54.95	45.737	.259	.875
ds16	54.54	43.272	.595	.860
ds17	54.65	43.376	.549	.862
ds18	54.80	42.784	.584	.860
ds20	54.43	45.061	.471	.865
ds21	54.34	44.477	.582	.861
ds22	54.63	43.152	.618	.859
ds23	54.59	44.766	.395	.868
ds25	54.36	45.441	.402	.867

Tahap 3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.875	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ds1	51.65	40.897	.478	.870
ds2	51.53	41.398	.523	.868
ds3	51.58	40.392	.613	.865
ds4	52.09	40.481	.492	.869
ds6	51.70	42.128	.472	.870
ds7	51.69	41.237	.504	.869
ds8	51.67	40.640	.500	.869
ds9	51.75	41.855	.373	.874
ds10	51.86	40.229	.544	.867
ds16	51.70	39.920	.580	.865
ds17	51.81	39.903	.549	.867
ds18	51.97	39.322	.584	.865
ds20	51.60	41.597	.461	.870
ds21	51.51	40.982	.578	.866
ds22	51.79	39.936	.588	.865
ds23	51.75	41.459	.370	.875
ds25	51.53	41.731	.420	.872

Lampiran 7 Hasil Analisis Deskriptif

Psychological Well-Being

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pwb	97	47	76	61.03	7.183
Valid N (listwise)	97				

Pwb

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	12	12.4	12.4	12.4
sedang	65	67.0	67.0	79.4
Tinggi	20	20.6	20.6	100.0
Total	97	100.0	100.0	

Kecerdasan Emosi

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KE	97	44	79	62.11	7.246
Valid N (listwise)	97				

kecerdasa emosi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	13	13.4	13.4	13.4
Sedang	68	70.1	70.1	83.5
Tinggi	16	16.5	16.5	100.0
Total	97	100.0	100.0	

Dukungan Sosial

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DS	97	39	68	54.95	6.763
Valid N (listwise)	97				

dukungan sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	13.4	13.4	13.4
	Sedang	64	66.0	66.0	79.4
	Tinggi	20	20.6	20.6	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

Lampiran 8 Kategori Tingkat *Psychological Well-Being*

1.	58	sedang	37.	59	sedang	73.	55	sedang
2.	64	sedang	38.	57	sedang	74.	59	sedang
3.	64	sedang	39.	63	sedang	75.	65	sedang
4.	56	sedang	40.	51	rendah	76.	60	sedang
5.	69	tinggi	41.	67	sedang	77.	47	rendah
6.	67	sedang	42.	65	sedang	78.	76	tinggi
7.	52	rendah	43.	58	sedang	79.	74	tinggi
8.	63	sedang	44.	54	sedang	80.	57	sedang
9.	51	rendah	45.	67	sedang	81.	60	sedang
10.	74	tinggi	46.	54	sedang	82.	55	sedang
11.	57	sedang	47.	63	sedang	83.	60	sedang
12.	56	sedang	48.	47	rendah	84.	66	sedang
13.	71	tinggi	49.	56	sedang	85.	61	sedang
14.	71	tinggi	50.	72	tinggi	86.	51	rendah
15.	57	sedang	51.	70	tinggi	87.	69	tinggi
16.	57	sedang	52.	57	sedang	88.	70	tinggi
17.	59	sedang	53.	73	tinggi	89.	55	sedang
18.	74	tinggi	54.	72	tinggi	90.	66	sedang
19.	51	rendah	55.	58	sedang	91.	56	sedang
20.	54	sedang	56.	47	rendah	92.	73	tinggi
21.	60	sedang	57.	48	rendah	93.	72	tinggi
22.	63	sedang	58.	73	tinggi	94.	64	sedang
23.	61	sedang	59.	58	sedang	95.	56	sedang
24.	68	sedang	60.	56	sedang	96.	60	sedang
25.	73	tinggi	61.	51	rendah	97.	48	rendah
26.	68	sedang	62.	50	rendah			
27.	59	sedang	63.	56	sedang			
28.	64	sedang	64.	65	sedang			
29.	60	sedang	65.	63	sedang			
30.	64	sedang	66.	57	sedang			
31.	57	sedang	67.	60	sedang			
32.	56	sedang	68.	61	sedang			
33.	60	sedang	69.	61	sedang			
34.	64	sedang	70.	62	sedang			
35.	67	sedang	71.	58	sedang			
36.	70	tinggi	72.	57	sedang			

Lampiran 9 Tingkat Kategorisasi Tiap Aspek *Psychological Well-Being*

Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	Kategori	Frekuensi	Prosentase
Penerimaan Diri	Tinggi	28	28,6%
	Sedang	59	60,2%
	Rendah	10	10,2%
Hubungan Positif dengan Orang Lain	Tinggi	24	24,5%
	Sedang	62	63,3%
	Rendah	11	11,2%
Otonomi	Tinggi	36	36,7%
	Sedang	54	55,1%
	Rendah	8	8,2%
Penguasaan Lingkungan	Tinggi	23	23,5%
	Sedang	67	68,4%
	Rendah	7	7,1%
Tujuan Hidup	Tinggi	30	30,6%
	Sedang	60	61,2%
	Rendah	7	7,1%
Pertumbuhan Diri	Tinggi	30	30,6%
	Sedang	60	61,2%
	Rendah	7	7,1%

Lampiran 10 Kategorisasi Tingkat Kecerdasan Emosi

1.	55	sedang	37.	58	sedang	73.	67	sedang
2.	61	sedang	38.	59	sedang	74.	61	sedang
3.	51	rendah	39.	67	sedang	75.	56	sedang
4.	60	sedang	40.	73	tinggi	76.	77	tinggi
5.	62	sedang	41.	64	sedang	77.	79	tinggi
6.	76	tinggi	42.	62	sedang	78.	60	sedang
7.	59	sedang	43.	57	sedang	79.	66	sedang
8.	64	sedang	44.	72	tinggi	80.	53	rendah
9.	62	sedang	45.	56	sedang	81.	65	sedang
10.	77	tinggi	46.	70	tinggi	82.	63	sedang
11.	60	sedang	47.	45	rendah	83.	60	sedang
12.	54	rendah	48.	61	sedang	84.	53	rendah
13.	71	tinggi	49.	68	sedang	85.	60	sedang
14.	70	tinggi	50.	68	sedang	86.	68	sedang
15.	53	rendah	51.	62	sedang	87.	62	sedang
16.	63	sedang	52.	69	sedang	88.	59	sedang
17.	61	sedang	53.	70	tinggi	89.	63	sedang
18.	59	sedang	54.	52	rendah	90.	75	tinggi
19.	67	sedang	55.	57	sedang	91.	74	tinggi
20.	50	rendah	56.	60	sedang	92.	65	sedang
21.	68	sedang	57.	62	sedang	93.	55	sedang
22.	74	tinggi	58.	57	sedang	94.	58	sedang
23.	66	sedang	59.	60	sedang	95.	53	rendah
24.	74	tinggi	60.	44	rendah	96.	61	sedang
25.	73	tinggi	61.	44	rendah	97.	56	sedang
26.	66	sedang	62.	58	sedang			
27.	62	sedang	63.	60	sedang			
28.	74	tinggi	64.	60	sedang			
29.	60	sedang	65.	54	rendah			
30.	56	sedang	66.	67	sedang			
31.	53	rendah	67.	64	sedang			
32.	66	sedang	68.	64	sedang			
33.	63	sedang	69.	58	sedang			
34.	59	sedang	70.	58	sedang			
35.	62	sedang	71.	60	sedang			
36.	66	sedang	72.	59	sedang			

Lampiran 11 Tingkat Kategorisasi Tiap Aspek Kecerdasan Emosi

Aspek Kecerdasan Emosi	Kategori	Frekuensi	Prosentase
Mengenali Emosi Diri	Tinggi	27	27,8%
	Sedang	56	57,7%
	Rendah	14	27,8%
Mengelolah Emosi	Tinggi	18	18,6%
	Sedang	67	69,1%
	Rendah	12	12,4%
Memotivasi Diri	Tinggi	20	20,6%
	Sedang	73	75,3%
	Rendah	4	4,1%
Mengenali Emosi Orang Lain	Tinggi	22	22,7%
	Sedang	67	69,1%
	Rendah	8	8,2%
Keterampilan Sosial	Tinggi	20	20,6%
	Sedang	63	64,9%
	Rendah	14	14,4%

Lampiran 12 Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial

1.	50	sedang	37.	51	Sedang	73.	59	sedang
2.	58	sedang	38.	57	sedang	74.	53	sedang
3.	58	sedang	39.	43	rendah	75.	42	rendah
4.	50	sedang	40.	62	sedang	76.	68	tinggi
5.	64	tinggi	41.	59	sedang	77.	68	tinggi
6.	61	sedang	42.	52	sedang	78.	51	sedang
7.	46	rendah	43.	48	sedang	79.	55	sedang
8.	56	sedang	44.	60	sedang	80.	50	sedang
9.	45	rendah	45.	49	sedang	81.	53	sedang
10.	68	tinggi	46.	57	sedang	82.	59	sedang
11.	51	sedang	47.	39	rendah	83.	56	sedang
12.	50	sedang	48.	51	sedang	84.	47	rendah
13.	64	tinggi	49.	66	tinggi	85.	62	sedang
14.	64	tinggi	50.	64	tinggi	86.	65	tinggi
15.	53	sedang	51.	52	sedang	87.	50	sedang
16.	52	sedang	52.	66	tinggi	88.	62	sedang
17.	52	sedang	53.	64	tinggi	89.	52	sedang
18.	68	tinggi	54.	52	sedang	90.	66	tinggi
19.	46	rendah	55.	45	rendah	91.	64	tinggi
20.	43	rendah	56.	44	rendah	92.	56	sedang
21.	54	sedang	57.	66	tinggi	93.	51	sedang
22.	57	sedang	58.	53	sedang	94.	54	sedang
23.	55	sedang	59.	51	sedang	95.	44	rendah
24.	61	sedang	60.	45	rendah	96.	50	sedang
25.	66	tinggi	61.	47	rendah	97.	54	sedang
26.	59	sedang	62.	50	sedang			
27.	53	sedang	63.	59	sedang			
28.	57	sedang	64.	56	sedang			
29.	53	sedang	65.	52	sedang			
30.	58	sedang	66.	54	sedang			
31.	51	sedang	67.	56	sedang			
32.	51	sedang	68.	54	sedang			
33.	53	sedang	69.	57	sedang			
34.	56	sedang	70.	50	sedang			
35.	58	sedang	71.	51	sedang			
36.	63	tinggi	72.	53	sedang			

Lampiran 13 Tingkat Kategorisasi Tiap Aspek Dukungan Sosial

Aspek Dukungan Sosial	Kategori	Frekuensi	Prosentase
Dukungan Emosional	Tinggi	23	23,7%
	Sedang	62	63,9%
	Rendah	12	12,4%
Dukungan Penghargaan	Tinggi	24	24,7%
	Sedang	64	66%
	Rendah	9	9,3%
Dukungan Instrumental	Tinggi	28	28,9%
	Sedang	58	59,8%
	Rendah	11	11,3%
Dukungan Informasi	Tinggi	22	22,7%
	Sedang	63	64,9%
	Rendah	12	12,4%

Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PWB	KE	DS
N		97	97	97
Normal Parameters ^a	Mean	61.03	62.11	54.95
	Std. Deviation	7.183	7.246	6.763
Most Extreme Differences	Absolute	.093	.094	.098
	Positive	.093	.094	.098
	Negative	-.059	-.058	-.078
Kolmogorov-Smirnov Z		.917	.925	.964
Asymp. Sig. (2-tailed)		.369	.360	.310

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 15 Hasil Uji Linearitas

Uji Linearitas Antara Kecerdasan Emosi Terhadap Psychological Well-Being

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	3049.082	30	101.636	3.523	.000
		Linearity	2259.700	1	2259.700	78.337	.000
		Deviation from Linearity	789.382	29	27.220	.944	.556
	Within Groups		1903.825	66	28.846		
Total			4952.907	96			

Uji Linearitas Antara Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	4864.446	26	187.094	148.048	.000
		Linearity	4790.264	1	4790.264	3.791E3	.000
		Deviation from Linearity	74.182	25	2.967	2.348	.003
	Within Groups		88.462	70	1.264		
Total			4952.907	96			

Lampiran 16 Hasil Uji Hipotesis Mayor dan Uji Hipotesis Minor

Hasil Uji Hipotesis Mayor

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.984 ^a	.968	.967	1.305

a. Predictors: (Constant), X2, X1

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4792.734	2	2396.367	1.471	.000 ^a
	Residual	160.173	94	1.704		
	Total	4952.907	96			

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Hasil Uji Hipotesis Minor

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations	
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Percent
1	Constant	2.961	1.227		2.414	.018		
	X1	.516	.063	.734	2.383	.019	.675	49,5%
	X2	1.023	.027	.481	38.556	.000	.983	47,3%

a. Dependent Variable: Y

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Y	61.03	7.183	97
X1	62.11	7.246	97
X2	54.95	6.763	97

SE (Sumbangan Efektif) = Beta X Zero Order X 100%

	Sumbangan Efektif			
	Beta	Zero Order	Beta*Zero Oder	Prosentase
Konstan	2,961			
Kecerdasan Emosi	0,734	0,675	0,495	49,5%
Dukungan Sosial	0,481	0,983	0,473	47,3%



Lampiran 16 Dokumentasi Foto



Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial Terhadap *Psychological Well-Being* Siswa Di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang

Dian Masruroh

Prof. Dr. H. Mulyadi, M. PdI

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
dianmasruroh.dm@gmail.com 085606989756/085646128924

Abstrak. Masa remaja merupakan masa di mana pergolakan yang penuh dengan konflik dan buaian suasana hati, oleh karena itu pada masa ini banyak ditemukan permasalahan sehingga akan berpengaruh bagi kesejahteraan psikologis remaja. Seperti kurang mampu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah karena tuntutan yang ada sehingga menjadi kendala remaja dalam memenuhi aspek kesejahteraan psikologis. Meningkatnya kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh banyak faktor, baik yang bersumber dari dalam maupun dari luar diri seseorang. Diantaranya yaitu kecerdasan emosi yang memberikan pengaruh agar remaja dapat menangani suasana hati secara tepat dan memahami perasaan orang lain termasuk dukungan sosial juga memiliki peran penting agar remaja merasanyaman di lingkungannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) tingkat *psychological well-being* siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in, 2) tingkat kecerdasan emos siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in, 3) tingkat dukungan sosial siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in, 4) pengaruh kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being*, 5) pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being*, 6) pengaruh antara kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif analisis deskripsi dan regresi linier berganda yang diukur menggunakan tiga skala yaitu, skala *psychological well-being* dari Ryff (1989), skala kecerdasan emosi dari Goleman (2005), dan dukungan sosial dari Sarafino & Smith (2011). Subjek penelitian kelas VIII dan IX SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in yang berjumlah 97 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *totally sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) tingkat *psychological well-being* siswa pada kategori sedang sebanyak 67%, 2) tingkat kecerdasan emosi siswa pada kategori sedang sebanyak 70,1%, 3) tingkat dukungan sosial siswa pada kategori sedang sebanyak 66%, 4) pengaruh kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being* memberikan sumbangan efektif sebesar 49,5%, 5) pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* memberikan sumbangan efektif sebesar 47,3%, 6) Hasil analisis regresi menunjukkan $F= 1,471$, $p=0,00$ ($p<0,05$) dan $R^2=0,968$ yang artinya kecerdasan emosi dan dukungan sosial dapat memprediksi kesejahteraan psikologis pada siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in. Kecerdasan emosi dan dukungan sosial memberi kontribusi sebesar 96,8% terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial, Kecerdasan Emosi, dan Psychological Well-Being*

Setiap individu memiliki kesejahteraan psikologisnya masing-masing seperti halnya remaja. Kesejahteraan psikologis pada remaja dapat menjadi dasar untuk menghadapi masa kritis yang penuh gejolak. Kesejahteraan psikologis dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, mengurangi depresi dan perilaku negatif

remaja seperti merokok, membolos sekolah, dan perkelahian. Demikian pula pada usia SMP (Sekolah Menengah Pertama) yang berada dalam masa remaja. Semua permasalahan yang dialami oleh remaja akan mempengaruhi kemampuan remaja untuk dapat berfungsi secara efektif dan dapat membahayakan orang lain. Selain itu permasalahan yang dihadapi remaja juga akan mempengaruhi perkembangan dan kesejahteraannya (Santrock, 2012). Pada dasarnya setiap remaja menginginkan semua kebutuhannya dapat terpenuhi dengan baik. Terpenuhinya kebutuhan tersebut akan menimbulkan keseimbangan dan keutuhan pribadi sehingga akan memperoleh suatu kepuasan hidup dan merasa gembira, harmonis, dan produktif. Sejatinnya dapat dikatakan psikologis yang sejahtera dan sehat mentalnya yaitu apabila individu dapat merasakan puas dalam mencapai keinginannya dan merasakan hal yang positif dalam dirinya. Stanley Hall, 1904 mengajukan pandangan *storm and stress* untuk menyatakan bahwa masa remaja diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (Santrock, 2012:402). Kadangkala remaja menemukan persoalan yang berat layaknya badai yang membuat mereka galau dan stress berat karena terlalu memikirkannya. Berbagai permasalahan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Pada masa ini, remaja membutuhkan pengakuan dan dukungan terhadap dirinya atas kemampuannya dalam menghadapi masalah. Pada kenyataannya banyak remaja yang belum bisa menerima dirinya yang telah menginjak masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa sehingga belum siap dalam menghadapi masalah. Teori perkembangan Erickson menyebutkan bahwa masa remaja merupakan pembentukan identitas, di mana pada tahap itu setiap individu diharapkan dapat mengembangkan potensi diri, dapat menemukan siapa dirinya dan ke mana arah serta tujuan hidupnya (dalam Santrock, 2012). Apabila remaja merasa gagal dalam mencapai tujuan mereka maka akan mengalami pegejolan dalam dirinya sehingga berdampak pada munculnya perilaku menyimpang.

Dalam rangka menghindari dampak negatif hendaknya remaja dapat memahami kecerdasan emosi karena merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Goleman (2005) mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotional and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial (Wahyuningsih, 2004). Jadi, dengan kecerdasan emosi bagaimana remaja dapat mengungkapkan dengan baik emosi dirinya, memberikan kesan terhadap diri sendiri maupun orang lain, mampu

mengontrol dan mengungkapkan emosi sesuai kondisi maupun situasi sehingga dapat terjalin interaksi dengan orang lain yang baik. Remaja yang mampu mengenali emosinya dan mengendalikan dirinya maka dapat mencapai kesejahteraan psikologis. Berdasarkan fakta yang diperoleh dari lapangan, problematika yang dihadapi pada siswa di SMP Plus Hidayatul Muftadi'in yaitu pada stabilitas emosi dan dukungan sosial mereka yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. SMP Plus Hidayatul Muftadi'in Singosari merupakan sekolah yang berada di bawah naungan Yayasan Hidayatul Muftadi'in. Sekolah yang memiliki ciri khas Islam dengan mensinergikan antara pendidikan pondok pesantren dan pendidikan umum yang berorientasi pada ajaran Islam ala *ahlussunnah waljamaah*. Oleh karena itu, mayoritas siswa yang sekolah di SMP Plus Hidayatul Muftadi'in Singosari merupakan santri dan ada beberapa siswa yang bukan santri. Artinya, siswa harus bisa berbagi waktu antara tuntutan dari sekolah, tuntutan dari pesantren, dan tuntutan yang ada di rumah bagi siswa yang berdomisili di rumah.

Menurut Elisa dan Yohanes (2016) *psychological well-being* pada remaja dapat diperoleh, apabila didukung oleh upaya remaja dalam mengembangkan perilaku-perilaku positif, yang berguna bagi remaja untuk mewujudkan tujuan-tujuan hidupnya (Indrawati, 2017). Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi siswa untuk dapat mencapai kesejahteraan psikologisnya yaitu dukungan sosial untuk para siswa yang tinggal di pesantren harus berperan baik karena dengan dukungan dari orang lain siswa bisa mencapai kenyamanan fisik dan psikologisnya bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat meningkatkan perasaan positif serta meningkatkan harga diri remaja. Kondisi atau keadaan psikologis ini dapat mempengaruhi respon-respon dan perilaku individu sehingga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu secara umum. Menurut Sarafino (2011) dukungan sosial adalah suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *psychological well-being*, tingkat kecerdasan emosi, tingkat dukungan sosial, pengaruh kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being*, pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being*, dan pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*.

Berdasarkan telaah fenomena dan teori yang telah dipaparkan, maka dapat diambil tiga hipotesis penelitian. Hipotesis penelitian diantaranya ada pengaruh positif dan signifikan antara kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being*, ada pengaruh

positif dan signifikan antara pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being*, dan ada pengaruh positif dan signifikan antara pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif analisis deskripsi dan regresi linier berganda. Variabel bebas diantaranya kecerdasan emosi dan dukungan sosial. Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah 97 siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang yang terdiri dari kelas VIII sebanyak 54 siswa dan XI sebanyak 43 siswa. Apabila subjek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi apabila subjek lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2006). Oleh karena itu, Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *totally sampling* dan sampel dalam penelitian ini merupakan sampel populasi, yakni siswa kelas VIII dan XI SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang yang berjumlah 97 siswa, karena responden tidak lebih dari 100 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, kuesioner, dan dokumentasi.

Instrumen penelitian *psychological well-being* menggunakan teori yang dikemukakan oleh Ryff (1989) dengan aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Terdiri dari 19 aitem yang valid dengan nilai reliabilitas 0,870. Instrumen penelitian kecerdasan emosi menggunakan teori yang dikemukakan oleh Goleman (2005) dengan aspek kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan keterampilan sosial. Terdiri dari 20 aitem yang valid dengan nilai reliabilitas 0,862. Instrumen penelitian dukungan sosial menggunakan teori yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) dengan aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Terdiri dari 17 aitem yang valid dengan nilai reliabilitas 0,875.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis deskriptif, analisis prosentase, uji normalitas, linearitas, dan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda.

Hasil

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan *Kolmogrov-Smirnov Test* dengan bantuan software *SPSS 16.0*. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	Sig. (P>0,05)	Satatus
<i>Psychological Well-Being</i>	0,917	0,369	Normal
Kecerdasan Emosi	0,925	0,360	Normal
Dukungan Sosial	0,964	0,310	Normal

Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. (P<0,05)	Status
Kecerdasan Emosi terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	0,000	Linier
Dukungan Sosial terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	0,000	Linier

Berdasarkan uji asumsi di atas, maka dapat dikatakan bahwa sebaran data penelitian adalah normal. Diketahui pula bahwa kecerdasan emosi dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang linier terhadap *Psychological Well-Being*.

Hasil uji deskripsi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3 Hasil Uji Deskripsi

Kategori	<i>Psychological Well-Being</i>			Kecerdasan Emosi			Dukungan Sosial		
	Nilai	N	%	Nilai	N	%	Nilai	N	%
Tinggi	X>68,21	20	20,6%	X>69,36	16	16,5%	X>61,71	20	20,6%
Sedang	53,85<X>68,21	65	67%	54,86<X>69,36	68	70,1%	48,19<X>61,71	64	66%
Rendah	X<53,85	12	12,4%	X<54,86	13	13,4%	X<48,19	13	13,4%
	Jumlah	97	100%	Jumlah	97	100%	Jumlah	97	100%

Berdasarkan uji deskripsi di atas, mayoritas siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in memiliki tingkat *psychological well-being*, kecerdasan emosi, dan dukungan sosial dalam kategori sedang. Pada *psychological well-being*, sebanyak 65 siswa berada dalam kategori sedang dengan prosentase 67%. Pada kecerdasan emosi, sebanyak 68 siswa dalam kategori sedang dengan prosentase 70,1%. Sedangkan dukungan sosial terdapat 64 siswa dalam kategori sedang dengan prosentase 66%.

Hasil uji hipotesis minor dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis Minor

Pengaruh Variabel	Koef. Beta	T	Sig.	Keterangan
Kecerdasan Emosi terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	0,734	2,383	0,019	(+) Signifikan
Dukungan Sosial terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	0,481	35,566	0,000	(+) Signifikan

Hipotesis pertama adalah pengaruh kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being*. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansinya sebesar 0,019 ($p<0,05$) dengan koefisien beta sebesar 0,734. Artinya ada pengaruh positif dan signifikan

kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima dan memiliki sumbangan efektif sebesar 49,5%.

Hipotesis kedua adalah pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansinya sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien beta sebesar 0,481. Artinya ada pengaruh positif dan signifikan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima dan memiliki sumbangan efektif sebesar 47,3%.

Hasil uji hipotesis mayor dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis Mayor

Pengaruh Variabel	R	R ²	Sig. (P>0,05)
Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	0,984	0,968	0,000

Hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa. Berdasarkan analisis regresi linier berganda ditemukan bahwa R hitung (koefisien korelasi) sebesar 0,984 dengan taraf signifikan 0,000 ($P > 0,005$), artinya ada pengaruh yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima. Diketahui juga koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,968, yang artinya pengaruh yang diberikan dari dua variabel tersebut sebesar 96,8%.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat dijelaskan bahwa secara umum tingkat *psychological well-being* siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang cenderung sedang yang menunjukkan bahwa siswa-siswa tersebut cukup memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki rasa untuk tumbuh dan berkembang, mampu menguasai situasi dan kondisi lingkungannya, dan memiliki tujuan hidup untuk menentukan hal yang ingin dicapai kedepannya. Dapat diketahui kecerdasan emosi siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in menunjukkan bahwa nilai prosentase yang dimiliki siswa mayoritas berada pada kategori sedang yang menggambarkan bahwa siswa sebagian besar memiliki kecerdasan emosi sudah cukup baik dalam proses mengendalikan seluruh aspek emosional yang ada pada dirinya sendiri maupun orang lain. Hasil analisis data dukungan sosial menunjukkan bahwa nilai prosentase yang dimiliki siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in mayoritas berada pada kategori sedang. Sehingga siswa dapat menjadi individu yang lebih positif, merasa diperhatikan dan

disayangi oleh berbagai pihak serta dapat lebih peduli dengan orang yang ada di sekitarnya. Dukungan sosial dapat berupa memberikan kenyamanan, perhatian serta penghargaan yang diterima individu dari individu lain ataupun dari kelompok (dalam Tricahyani, 2016:548).

Dari hasil uji hipotesis minor pertama, diketahui bahwa pada variabel kecerdasan emosi memiliki pengaruh yang signifikan antara variabel kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being* siswa di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang dan membuktikan bahwa hipotesis dari masing-masing variabel diterima. Kecerdasan emosi dibutuhkan siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari untuk menghadapi masalah atau tuntutan dalam kehidupan sehari-hari baik itu tuntutan di rumah, sekolah, maupun pesantren agar dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Orang cerdas secara emosi akan mengalami tingkat yang lebih tinggi dalam kesejahteraan psikologis dibandingkan individu yang memiliki kecerdasan emosi rendah hal ini dikarenakan individu yang cerdas secara emosi mampu mempertahankan kondisi mental positif dan mengurangi atau menghilangkan emosi negatif karena kemampuan mereka untuk secara efektif mengelola emosi dirinya sehingga dapat mengalami kesejahteraan emosi (Indrawati, 2017:95). Dari hasil uji hipotesis minor kedua, diketahui bahwa pada variabel dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan antara variabel dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang dan membuktikan bahwa hipotesis dari masing-masing variabel diterima. Dukungan sosial membantu remaja dalam menyesuaikan diri, melakukan peran sosial seperti membina hubungan dengan teman, mencapai kemandirian secara emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, mengurangi tekanan emosional, sehingga dapat merubah suasana hati ke arah yang lebih positif, untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tastan (2013) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki efek langsung terhadap kesejahteraan psikologis.

Dari hasil uji hipotesis mayor menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang. Kebahagiaan manusia tidak tergantung pada fisik melainkan pada faktor pertumbuhan emosinya. Karena emosi sebagai tenaga-tenaga penggerak dalam hidup yang menyebabkan manusia berkembang maju dan mundur ke belakang (Istiani, 2013:18). (Shulman dan Hemenover, 2006) menyatakan bahwa jika seseorang memiliki kecerdasan

emosi yang tinggi maka individu tersebut akan dapat mengontrol lingkungannya, mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupannya sehingga individu tersebut tidak mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-harinya. Remaja awal juga sangat membutuhkan dukungan sosial pada masa transisi, untuk digunakan dalam mengatasi tekanan dan kecemasan yang ditimbulkan karena adanya berbagai perubahan, perkembangan, serta tuntutan sekolah menengah, sehingga remaja akan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, serta mencapai kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial pada penelitian ini dapat memprediksi kesejahteraan psikologis dengan sumbangan efektif sebesar 47,3%. Seperti halnya pada siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in membutuhkan dukungan sosial yang baik dari orang yang ada di sekitarnya. Pada penelitian ini sumbangan efektif kecerdasan emosi dan dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 96,8%, sisanya 3,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus penelitian ini.

Simpulan

Tingkat *psychological well-being* siswa berada pada kategori sedang yakni dengan prosentase 67%, sebanyak 65 orang siswa dari jumlah responden. Tampak pada siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari belum sepenuhnya memenuhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis, berdasarkan skor kategori pada masing-masing dimensi maka dapat disimpulkan bahwa ada dua dimensi yang belum tercapai terdapat pada dimensi penerimaan diri dan otonomi, sehingga diperlukan bimbingan pada siswa untuk membentuk perilaku mandiri dan agar dapat menerima diri atas tuntutan-tuntutan sekolah maupun pesantren. Tingkat kecerdasan emosi remaja berada pada kategori sedang dengan prosentase sebanyak 70,1%, sebanyak 68 orang siswa dari jumlah responden. Pada siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari tampak aspek kecerdasan emosi yang belum dapat tercapai yaitu pada aspek mengenal emosi diri atau kesadaran atas diri karena kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosi. Tingkat dukungan sosial remaja berada pada kategori sedang dengan prosentase sebanyak 66%, sebanyak 64 orang siswa dari jumlah responden. Berdasarkan analisis tiap-tiap aspek dukungan sosial bahwa salah satu aspek yang belum dapat menunjang dukungan sosial siswa yaitu pada aspek dukungan instrumental, yang mana dukungan ini melibatkan bantuan langsung berupa bantuan finansial atau bantuan langsung terhadap permasalahan yang terjadi.

Dari hasil uji hipotesis minor pertama dan kedua, diketahui bahwa kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 49,5% terhadap *psychological well-being*

siswa di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang sedangkan dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 47,3% terhadap *psychological well-being* siswa di SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari Malang. Dapat disimpulkan bahwa faktor kecerdasan emosi dari dalam diri individu yang lebih berperan dapat menumbuhkan *psychological well-being* karena ketika individu dapat mengatur diri dengan baik maka dapat dipastikan dapat mengendalikan aktifitas eksternal. Jadi, siswa yang dapat mengatur dirinya, mengelolah emosinya, dan dapat mengenali keadaan seseorang maka akan mudah untuk mencapai kesejahteraan psikologis siswa. Dari hasil uji hipotesis menggunakan analisis linier berganda sumbangan efektif kecerdasan emosi dan dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 96,8%, sisanya 3,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus penelitian ini.

Saran

Bagi orangtua dan pihaksekolah diharapkan agar lebih memberikan perhatian lebih baik bagi anaknya dengan membantu pihak sekolah dan pesantren untuk tetap mengontrol perilaku siswa, karena dukungan dari orangtua sangat mempengaruhi sikap anak dan diharapkan dapat bekerja sama dengan pihak sekolah dan pesantren. Untuk pihak sekolah diharapkan aspek-aspek dukungan sosial dan kecerdasan emosi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengaktifkan layanan bimbingan dan konseling, memberikan bantuan konseling kepada siswa, melakukan evaluasi setiap selesai pelajaran, memberikan pelayanan untuk siswa dapat menyalurkan potensi ataupun bakat yang dimiliki siswa, dan memberikan penghargaan untuk siswa sehingga dapat menumbuhkan emosional yang positif.

Bagi siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in Singosari berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti, terbukti bahwa sebagian besar siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi'in kelas VIII dan IX mempunyai tingkat *psychological well-being*, kecerdasan emosi, dan dukungan sosial yang cenderung sedang. Oleh karena, itu, bagi siswa tersebut diharapkan dapat meningkatkan lagi. Selain itu siswa diharapkan mampu memanfaatkannya untuk menghadapi kegiatan sehari-hari baik di sekolah dan pesantren dengan dapat melatih diri dalam mengolah emosi, lebih terbuka dalam menghadapi tuntutan sekolah maupun pesantren, lebih empati.

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat dalam penelitian dengan variabel *psychological well-being* pada remaja disarankan untuk dapat mengkaji lebih dalam teori yang menjelaskan tentang *psychological well-being* yang dimiliki remaja karena pada masa ini remaja memiliki potensi untuk dapat mengembangkan aspek-aspek *psychological well-being* dan disarankan karena siswa SMP Plus Hidayatul Mubtadi' in mayoritas tinggal di pesantren disarankan peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang optimisme, sosiodemografis, spiritualitas atau religiusitas terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

Daftar Pustaka

- Goleman, Daniel. 2005. *Kecerdasan Emosi: Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Terjemahan Alex Tri Kantjono. 2005. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Indrawati, Triana. 2017. *Peranan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMP Terbuka di Cirebon*. Edukasia Islamika. Volume 2, Nomor 1, Juni 2017/1438 77.
- Ismail, Rizky Ghoffar dan Endang Sri Indrawati. 2016. *Hubungan dukungan Sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa STIE Dharmaputra Progam Studi Ekonomi Manajemen Semarang*. Semarang.
- Istiani, Raudatin. 2013. *Konsep Kecerdasan Emosi Daniel Goleman Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental Manusia*. al-Tazkiah, Vol.2 No.1, 2013: 17-32.
- Ryff, C.D.1989. *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing*. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M.1995. *The Structure of Psychological Wellbeing Revisited*. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. 2008. *Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being*. Journal of Happiness Studies (2008) 9:13–39.
- Santrock, J. W. 2012. *Life-Span Development*.Dallas. Brown and Bench Mark Inc.: Erlangga
- Sarafino, Edward P., dan Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions Seventh edition. United States of America*.
- Sari, Lana Shintia Sekar., Desiningrum., dan Dinie Ratrie. 2016. *Kecerdasan emosidan Psychological well-being pada Taruna Semester III Politeknik Ilmu Pelayaran*. Semarang. Jurnal Empati, Januari 2016, Volume 5(1), 158-161
- Sarwono, S. W. 2010. *Psikologi Remaja*, Edisi Revisi., Jakarta. PT Raja Grafindo
- Tastan, Secil Bal. 2013. *The Relationship Between Psychological Empowerment And Psychological Well Being: The Role Of Self-Efficacy Perception And Social Support*. Öneri.C.10.S.40. Temmuz.2013.139-154.