

KECERDASAN EMOSIONAL DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA TARUNA SEMESTER III POLITEKNIK ILMU PELAYARAN SEMARANG

Lana Shintia Sekar Sari, Dinie Ratri Desiningrum

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

heylanaa@gmail.com

Abstrak

Psychological well-being adalah kemampuan individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup, dan tidak ada gejala-gejala depresi. Kecerdasan emosional adalah tentang mengelola emosi dan memotivasi diri sehingga subjek dapat menghibur diri, dapat melepaskan kecemasan, kemurungan, ketersinggungan, dapat bangkit kembali dari semua itu, mampu berpikir positif, mampu untuk terus berjuang ketika menghadapi hambatan, tidak putus asa dan kehilangan harapan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan *psychological well-being* pada taruna semester III Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Populasi penelitian adalah 443 taruna dan sampel penelitian berjumlah 210 taruna dengan karakteristik sampel: taruna yang sedang menjalani kehidupan asrama kampus. Sampel ditentukan dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan Skala Kecerdasan Emosional (33 aitem, $\alpha = 0,923$) dan Skala *Psychological Well-Being* (32 aitem, $\alpha = 0,904$). Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara kecerdasan emosional dengan *psychological well-being* ($r_{xy} = 0,550$ dengan $p < 0,001$) yang berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi *psychological well-being*. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 30,3% terhadap *psychological well-being*.

Kata Kunci: kecerdasan emosi; *psychological well-being*; taruna

Abstract

Psychological well-being is the ability of individuals characterized by feelings of happiness, satisfaction life, and no symptoms of depression. This study aims to know Relationship Between Emotional Intelligence With Psychological Well-Being On III Cadets Semesters Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. The study population is 443 cadets and the sample amounted to 210 cadets with the characteristics of the sample: cadets who are undergoing life campus dormitories. Samples were taken using simple random sampling technique. Data collection using Scale Emotional Intelligence (33 items, $\alpha = 0,923$) and Psychological Well-Being Scale (32 items, $\alpha = 0,904$). The simple regression analysis showed a significant positive correlation between emotional intelligence with psychological well-being ($r_{xy} = 0,550$ with $p < 0,001$).

Keywords: emotional intelligence; psychological well-being; cadets

PENDAHULUAN

Menurut Anna Freud (dalam Hurlock, 1990), berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka, dan pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan. Guna mencapai cita-cita tersebut remaja melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi salah satunya ke kampus Politeknik Ilmu Pelayaran (PIP) di Semarang.

Di dalam Politeknik Ilmu Pelayaran (PIP) Semarang terdapat beberapa aturan tambahan yang tidak sama dengan tempat pendidikan atau universitas pada umumnya. Aturan tersebut bersifat semi-militer seperti adanya keharusan untuk tinggal di asrama selama waktu yang ditentukan untuk para taruna (sebutan mahasiswa di PIP). Lalu tidak diperkenankannya membawa alat komunikasi (HP) untuk taruna pada tingkat tertentu.

Peraturan dan sistem pendidikan di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang yang berbeda dari sekolah pada umumnya, memberikan dampak psikologis tertentu bagi siswa atau taruna. Kewajiban para taruna untuk tinggal di asrama, membuat batasan pergaulan sosial bagi taruna. Etika taruna dalam bersikap, bertutur kata, dan berperilaku membentuk koridor ketat, disertai berbagai sanksi jika melanggarnya. Oleh karena itu, menjadi suatu hal yang tidak mudah dalam menjalani kehidupan baru di lingkungan PIP bagi para taruna, khususnya taruna tingkat satu. Dibutuhkan suatu kondisi psikologis yang positif, agar individu dapat menjalani kehidupan dengan optimal sebagai taruna, salah satunya adalah individu dapat berfungsi secara penuh (*full fungsional*) atau dikenal dengan sejahtera psikologis atau *psychological well-being* (Ryff, 1989).

Ryff menyebutkan bahwa *psychological well-being* penting untuk dimiliki individu. Seseorang dikatakan sejahtera secara psikologis jika ia memiliki ciri penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan, dan otonomi. Termasuk di dalamnya adalah para taruna yang juga harus mampu menerima dirinya secara positif, memiliki relasi yang baik dengan lingkungannya, tujuan hidup atau cita-cita yang matang, perkembangan pribadi yang sehat, menguasai lingkungannya dengan baik, serta otonomi yang baik.

Dalam kegiatan pendidikan, dibutuhkan suatu kemampuan untuk bersosialisasi atau berinteraksi dengan orang lain yang dipengaruhi oleh kondisi emosional individu. Penting bagi para taruna untuk memiliki kemampuan dalam mengatur diri mereka khususnya pada aspek kecerdasan emosional. Hal ini dijabarkan oleh Goleman (2000), yang mengatakan bahwa kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri, semangat, ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mampu untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, mengatur suasana hati, tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan mampu menjalin hubungan sosial dengan baik, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta kemampuan untuk memimpin.

Di dalam kecerdasan emosional juga terdapat kemampuan berempati (Goleman, 2000). Para taruna harus memiliki rasa empati kepada sesama taruna dan kepada senior atau juniornya. Hal ini akan membantu para taruna untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan pendidikannya. Seperti yang terdapat pada jurnal yang berjudul Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial Siswa di Sekolah oleh Nurdin (2009), disimpulkan bahwa berhasil ataupun gagalnya siswa dalam proses penyesuaian sosial di sekolah akan sangat berkaitan erat dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor yang dapat berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian siswa adalah kecerdasan emosional. Siswa sebagai individu dalam lingkungan sekolah dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dimana ia berada, sehingga siswa hidup dengan nyaman dan harmonis dengan keadaan di lingkungan sekitarnya.

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*). Lawton (dalam Rini, 2008), 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. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah penilaian individu terhadap dirinya secara kognitif yang menunjukkan bahwa ia berada pada kondisi sehat mental, yang mencakup aspek seperti penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, pengembangan diri, penguasaan lingkungan dan otonomi.

Kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman (2000), tentang mengelola emosi dan memotivasi diri sehingga subjek dapat menghibur diri, dapat melepaskan kecemasan,

kemurungan, ketersinggungan, dapat bangkit kembali dari semua itu, mampu berpikir positif, mampu untuk terus berjuang ketika menghadapi hambatan, tidak putus asa dan kehilangan harapan. Salovey & Mayer (dalam Hermasanti, 2009), mengartikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, serta mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif dalam mengelola diri sendiri dan mempengaruhi orang lain yang di dalamnya terdapat aspek mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain (empati). Tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk memberikan penjelasan mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada Taruna Semester III PIP Semarang.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah taruna semester III yang berjumlah 443 taruna. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 210. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala yaitu skala kecerdasan emosional (33 aitem, $\alpha=0,923$) yang disusun berdasarkan aspek kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan, sedangkan skala *psychological well-being* (32 aitem, $\alpha=0,904$) yang disusun berdasarkan aspek PWB yaitu penerimaan diri, relasi sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, pengembangan diri, penguasaan lingkungan dan otonomi. Teknik analisis data yang digunakan adalah Teknik Analisis Regresi Sederhana dengan memanfaatkan aplikasi SPSS for Windows 17.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis tersebut ditunjukkan dengan angka koefisien korelasi sebesar 0,550 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Koefisien korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan kecerdasan emosional. Tingkat signifikansi sebesar $p < 0,01$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis. Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki oleh para taruna maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki oleh para taruna maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis para taruna. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan PWB pada taruna semester III Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang dapat **diterima**.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2013), kecerdasan emosional memberikan pengaruh pada kepercayaan diri individu. Kecerdasan emosional juga dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan prestasi seseorang. Hal tersebut sejalan dengan dimensi kesejahteraan psikologis yaitu penguasaan lingkungan, dimana diperlukan kepercayaan diri untuk dapat menguasai lingkungan yang ditinggali. Selain itu kepercayaan diri dibutuhkan dalam mencapai dimensi kesejahteraan psikologis yang lainnya yaitu tujuan hidup berupa prestasi guna mengembangkan diri seseorang.

Taruna mayoritas berada dalam kategori kecerdasan emosional tinggi yaitu sebesar 77% dengan jumlah 161 taruna. Dan hasil penelitian juga menunjukkan bahwa taruna mayoritas berada dalam kategorisasi PWB yang tinggi pula dengan jumlah taruna sebanyak 119 atau sebesar 57%.

Dalam penelitian ini kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 30,3% terhadap kesejahteraan psikologis. Kondisi tersebut menyatakan bahwa tingkat konsistensi variabel kesejahteraan psikologis sebesar 30,3% dapat diprediksi oleh variabel kecerdasan emosional, sisanya 69,7% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat dibuat kesimpulan bahwa 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, jika penilaian kecerdasan emosional pada diri taruna rendah, maka kesejahteraan psikologis pada taruna akan rendah pula. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 30,3% terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

DAFTAR PUSTAKA

- Goleman, D. (2000). *Emotional intelligence (terjemahan)*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Hurlock, E. B. (1990). *Developmental psychology: A lifespan approach*. Boston: McGraw-Hill.
- Nurdin. (2009). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian sosial siswa di sekolah, *IX(1)*.
- Putri, F. S. (2013). Pengaruh kecerdasan emosional dan kepercayaan diri terhadap prestasi belajar mata pelajaran akuntansi kelas XI SMAN 3 Magelang. *Skripsi* (Diterbitkan). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ryff, D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, D. C, & Singer, H. B. (2008). Know thyself and become what you are a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journey of Happiness Studies*, 9, 13-39