

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS X**

**SKRIPSI**



Oleh :

ABDUL AZIS

16320111

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

**2022**

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS X**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Untuk  
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1  
Psikologi



Oleh :  
Abdul Azis  
16320111

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA  
2022**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS X**

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia untuk  
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana S-1  
Psikologi



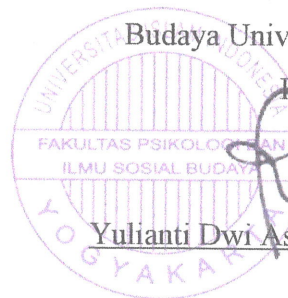
Mengesahkan,

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial

Budaya Universitas Islam Indonesia

Ketua Prodi,



*Resnie*  
Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M. Soc. Sc.

Dewan Penguji

1. RA. Retno Kumolohadi, S.Psi., MSi., Psikolog
2. Resnia Novitasari, S.Psi., M.A
3. Libbie Annastagia, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda tangan

*Retno*  
*Resnie*  
*Libbie*

## PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Abdul Azis

No. Mahasiswa : 16320111

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa di Universitas X

Melalui surat ini saya menyatakan :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan hasil jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, Februari 2022

Yang Menyatakan,

  
Abdul Azis

SEPULUH RIBU RUPIAH  
20  
METERAI  
TEMPEL  
E7AJX837158857

## MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”*

(QS. Al Insyirah : 5)

*“Intelligence plus character that is the goal of true education”*

(Martin Luther King JR)

“Kamu tidak bisa kembali dan mengubah masa lalu, maka dari itu tataplah masa depan dan jangan buat kesalahan yang sama dua”

(Penulis)

## PRAKATA



***Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh***

*Alhamdulillah Rabbil'alamin.* Segala puji dan syukur kehadiran Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang telah memberikan kemudahan, kekuatan dan kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam yang selalu terlantun kepada Nabi Muhammad *Salallahu'alaihi wa Salam* yang telah menjadi suri tauladan bagi kita semua.

Penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari doa, bimbingan, dukungan, serta bantuan dari banyak pihak. Untuk itu dengan segenap kerendahan hati, perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Fuad Nashori, S. Psi., M. Psi., M. Ag., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Yulianti Dwi Astuti, S. Psi., M. Soc. Sc. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.
3. Ibu Nanum Sofia, S.Psi., S.Ant., M.A. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan perhatian dan bimbingan selama masa perkuliahan. Semoga Allah membalas segala kebaikan Ibu.
4. Ibu RA. Retno Kumolohadi, S.Psi., MSi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu sabar dalam memberikan perhatian, bimbingan, dukungan

serta doa selama proses pengerjaan skripsi ini. Semoga Allah membalas segala kebaikan Ibu.

5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang telah berkenan memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama masa perkuliahan.
6. Seluruh bapak/ibu staff dan karyawan di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, atas segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis selama masa perkuliahan dan kemudahan akses admistrasi selama penyusunan skripsi.
7. Seluruh mahasiswa psikologi aktif Universitas X yang terdampak pandemi yang telah mengisi kuesioner dalam pengambilan data dalam penelitian ini.
8. Bapak Masykur dan Ibu Samikem, terima kasih atas kasih sayang, cinta, kesabaran, dukungan, bantuan, dan nasihat yang selalu diberikan kepada penulis. Serta doa yang tak pernah putus diberikan kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Teman-teman bimbingan skripsi, Muhammad Mufti Azis, Umi Mukaromah, mbak puspita, mbak vina. Terima kasih selalu bersedia membantu penulis ketika dalam kesulitan. Terima kasih sudah menjadi pendengar terbaik selama pengerjaan skripsi ini. Terima kasih atas doa, dukungan, semangat serta bantuan yang telah kalian berikan.
10. Seluruh teman-teman di Psikologi angkatan 2016. Terima kasih atas kebersamaan dan keceriaannya selama perkuliahan. Semoga kita sukses bersama dan selalu dipermudah Allah Subhanahu wa Ta'ala disetiap Langkah.

11. Seluruh pihak yang terlibat selama proses perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Semoga kebaikan semua pihak yang telah terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam pengerjaan skripsi ini mendapatkan balasan sempurna oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun pembaca.

Yogyakarta, Februari 2022

Abdul Azis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK.....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
INTISARI.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	7
C. Manfaat Penelitian .....	7
D. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>15</b>
A. Kinerja Karyawan .....	15
1. Definisi Kinerja Karyawan.....	15
2. Aspek – aspek Kinerja Karyawan .....	16
3. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Kinerja.....	16
B. Kesejahteraan Psikologi.....	17

1. Definisi Kesejahteraan Psikologi .....	17
2. Aspek – aspek Kesejahteraan Psikologi.....	18
C. Keterikatan Kerja .....	19
1. Definisi Keterikatan Kerja.....	19
2. Aspek – aspek Keterikatan Kerja .....	20
D. Hubungan antara Kesejahteraan Psikologi dan Keterikatan Kerja dengan Kinerja Karyawan .....	21
E. Hipotesis .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
1. Variabel Tergantung.....	29
2. Variabel Bebas X1.....	29
3. Variable Bebas X2.....	29
B. Definisi Operasional .....	29
1. Kinerja Karyawan.....	29
2. Kesejahteraan Psikologi .....	29
3. Keterikatan Kerja.....	30
C. Responden Penelitian.....	30
D. Metode Pengumpulan Data.....	31
1. Skala Kinerja .....	31
2. Skala Kesejahteraan Psikologi .....	32
3. Skala Keterikatan Kerja.....	32
E. Validitas dan Realibilitas.....	33
1. Validitas.....	33

2. Reliabilitas.....	34
F. Teknik Analisis Data.....	34
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>
A. Orientasi Kacah dan Persiapan .....	35
1. Orientasi Kacah .....	35
2. Persiapan Penelitian.....	35
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian .....	39
C. Hasil Penelitian .....	40
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	40
2. Deskripsi Data Penelitian .....	42
3. Uji Asumsi.....	45
4. Uji Hipotesis.....	48
5. Analisis Tambahan .....	49
D. Pembahasan.....	53
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>60</b>
A. KESIMPULAN.....	60
B. SARAN.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Blueprint skala psychological well-being</i> .....	24
Tabel 2	<i>Blueprint skala kecerdasan emosi</i> .....	26
Tabel 3	Skala <i>psychological well-being</i> setelah uji coba.....	32
Tabel 4	Skala kecerdasan emosi setelah uji coba.....	33
Tabel 5	Deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin.....	34
Tabel 6	Deskripsi data penelitian.....	35
Tabel 7	Rumus Norma Kategori.....	36
Tabel 8	Kategori Skala <i>psychological well-being</i> .....	37
Tabel 9	Kategori Skala Kecerdasan emosi.....	38
Tabel 10	Hasil uji normalitas.....	39
Tabel 11	Hasil uji linieritas.....	40
Tabel 12	Hasil uji hipotesis.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SKALA UJI COBA.....	69
Lampiran 2 TABULASI DATA UJI COBA SKALA KINERJA .....	82
Lampiran 3 TABULASI DATA UJI COBA SKALA PSYCHOLOGICAL.....	
WELLBEINGKOMODITAS.....	84
Lampiran 4 TABULASI DATA UJI COBA SKALA WORK .....	
ENGAGEMENT.....	86
Lampiran 5 VALIDITAS DAN RELIABILITAS UJI COBA SKALA .....	
KINERJA .....	88
Lampiran 6 VALIDITAS DAN RELIABILITAS UJI COBA SKALA.....	
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI.....	91
Lampiran 7 VALIDITAS DAN RELIABILITAS UJI COBA SKALA	
KETERIKATAN KERJA .....	94
Lampiran 8 SKALA PENELITIAN .....	97
Lampiran 9 TABULASI DATA SKALA KINERJA .....	109
Lampiran 10 TABULASI DATA SKALA PSYCHOLOGICAL .....	
WELL-BEING .....	114
Lampiran 11 TABULASI DATA SKALA KETERIKATAN KERJA .....	119
Lampiran 12 HASIL UJI NORMALITAS .....	124
Lampiran 13 HASIL UJI LINIERITAS.....	128
Lampiran 14 HASIL UJI MULTIKOLINEARITAS.....	133
Lampiran 15 HASIL UJI HETEROSKEDASTISITAS .....	135
Lampiran 16 HASIL UJI HIPOTESIS.....	137
Lampiran 17 HASIL UJI BEDA.....	139

Lampiran 18 SURAT IZIN PENGAMBILAN DATA.....	144
Lampiran 19 SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN DAN.....	
INFORMED CONSENT.....	146

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN *PSYCHOLOGICAL*  
*WELL-BEING* PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS “X”**

Abdul Azis

RA. Retno Kumolohadi

**INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di universitas X. hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara *psychological well-being* dan kecerdasan emosi pada mahasiswa psikologi di Universitas X. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 117 mahasiswa, dimana jumlah mahasiswa laki-laki sebanyak 30 dan 87 sisanya adalah mahasiswa perempuan. Alat ukur kecerdasan emosi diadaptasi dari Hermasanti (2009), sedangkan alat ukur *psychological well-being* diadaptasi dari setyawati (2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat nilai koefisien korelas atau  $r = 0,527$  dengan nilai  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dan *psychological well-being* atau dengan kata lain hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima.

**Kata Kunci** : Kecerdasan emosi, *psychological well-being*

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN *PSYCHOLOGICAL*  
*WELL-BEING* PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS “X”**

Abdul Azis

RA. Retno Kumolohadi

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and psychological well-being in students at University X. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between psychological well-being and emotional intelligence in psychology students at University X. The number of respondents in the study There are 117 students, of which the number of male students is 30 and the remaining 87 are female students. The measuring tool for emotional intelligence was adapted from Hermasanti (2009), while the measuring tool for psychological well-being was adapted from Setyawati (2019). The results showed that there was a correlation coefficient value or  $r = 0.527$  with a value of  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ), this indicates that there is a positive relationship between emotional intelligence and psychological well-being or in other words the hypothesis proposed in this research is accepted.*

**Keyword** : *Emotional intelligence, psychological well-being*



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pandemi covid-19 yang terjadi selama satu tahun lebih di berbagai belahan dunia telah menimbulkan banyak permasalahan dalam berbagai aspek kehidupan baik ekonomi, budaya, pendidikan, psikologis maupun fisik. Salah satu aspek yang paling terdampak adalah pendidikan, dimana pandemi telah banyak mengubah sistem pendidikan yang ada. Perubahan sistem pendidikan tersebut berupa menjadikan pertemuan antara pengajar dan murid yang semula bertatap muka secara langsung menjadi pendidikan berbasis daring. Ranah perguruan tinggi pun juga merasakan hal yang sama, dimana aktivitas perkuliahan mahasiswa yang semula tatap muka beralih menjadi daring.

Pandemi telah memberikan dampak yang besar pada banyak mahasiswa baik dalam sistem perkuliahan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Situasi dan kondisi yang diakibatkan pandemi bukanlah sesuatu yang mudah untuk dibayangkan. Sebagai contoh adanya kebijakan *lockdown* yang sangat memengaruhi aktivitas mahasiswa baik dalam di dunia perkuliahan atau kehidupan sehari-hari. Keterbatasan aktivitas ini lah yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis yang dialami oleh mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan Kurniasari, Rusmana, dan Budiman (2019) yang meneliti gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa yaitu sebanyak 13 orang atau sekitar 16%

berada pada kategori tinggi, kemudian sebanyak 36 orang atau sekitar 46% berada pada kategorisedang, dan 30 orang atau sekitar 38% berada pada kategori rendah.

Cao, Fang, Hou, dkk (2020) menjelaskan data terkait permasalahan psikologis yang dialami oleh mahasiswa saat pandemi, didapatkan dari jumlah 7.143 partisipan mahasiswa yang berada di China, bahwa 0.9% partisipan mengalami kecemasan berat, 2,7% kecemasan sedang, dan 21,3% kecemasan ringan. Penelitian yang dilakukan Alfawaz, Wani, Aljumah, dkk (2021) terhadap 1542 mahasiswa yang ada di Arab juga menemukan (58,1%) mengalami kecemasan, (50,2%) mengalami depresi, dan (32,2%) mengalami insomnia atau gangguan tidur selama pemberlakuan *lockdown*. Idealnya perkuliahan di masa pandemi seperti ini dapat memberikan keuntungan besar untuk mahasiswa seperti dapat menghemat biaya transport karena tidak perlu datang ke kampus, dapat lebih fokus karena kuliah dari rumah, serta memiliki banyak waktu lebih yang dapat digunakan untuk kegiatan produktif lainnya. Hal tersebut menunjukkan kebanyakan mahasiswa saat pandemi masih belum memiliki *psychological well-being*.

Ryff dan Reyes (1995) menjelaskan *psychological well-being* merupakan tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial dapat mengontrol lingkungan sekitar, memiliki arti dalam hidup, serta dapat merealisasikan potensi yang ada dalam dirinya secara berkelanjutan. Hal ini serupa dengan pernyataan dari Ryff (1989) yang mengatakan *psychological well-being* adalah sebuah realisasi dari pencapaian penuh potensi individu dimana dalam hal ini individu dapat menerima baik kekurangan maupun kelebihan yang ada dalam dirinya, mampu membina

hubungan positif dengan orang lain, menguasai lingkungannya yang berarti dapat memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta dapat mengembangkan pribadinya.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa psikologi Universitas X guna memperkuat data. Beberapa mahasiswa tersebut mengatakan bahwa memiliki kesejahteraan psikologis merupakan sebuah hal yang sulit untuk dicapai di masa sekarang. Bergantung pada orang lain, kurangnya rasa percaya diri, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, masih pudarnya tujuan hidup, serta mengalami kesulitan untuk dapat terbuka dengan sesuatu yang baru merupakan hasil wawancara peneliti kepada beberapa mahasiswa terkait apa yang membuat kesejahteraan psikologis tersebut sulit untuk dicapai. Lebih lanjut beberapa mahasiswa juga menyebutkan bahwa tertekan oleh permasalahan-permasalahan diluar dunia akademik juga semakin membuat dirinya jauh dari kesejahteraan psikologis. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengeluhkan sistem perkuliahan dimana pada setiap akhir sesi akan selalu mendapat tugas tambahan sehingga membuat mahasiswa semakin tidak memiliki waktu refreshing.

Seperti yang dilansir dari [Tirto.co.id](https://tirto.co/id) (2021) menekankan bahwa kualitas kesehatan mental peserta didik yang tidak bisa mengikuti pembelajaran jarak jauh secara *online* adalah sebuah isu penting, dimana dalam hal ini kelompok peserta didik yang paling rentan mengalami masalah kesehatan mental adalah mahasiswa. Mengutip dari sebuah hasil riset garapan peneliti lintas kampus di AS yang dirilis dalam *Journals Plos One* pada Kamis (7/1/2021), menyimpulkan bahwa kualitas

kesehatan mental sebagian besar mahasiswa di Amerika anjlok selama pandemi. Kondisi ini disebabkan oleh banyaknya mahasiswa di AS menghadapi masalah depresi, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lainnya pada tingkat yang lebih tinggi daripada populasi umum yang ada.

Banyaknya permasalahan psikologis yang muncul di kalangan mahasiswa akibat pandemi serta perubahan sistem perkuliahan membuat mahasiswa menjadi tidak produktif. Alasan ini membuat peneliti dalam hal ini tertarik untuk melakukan penelitian terhadap topik ini. Permasalahan psikologis yang muncul diantaranya seperti kecemasan, stress, jenuh, malas, depresi, dan lainnya. Keadaan seperti itu lah yang melatar belakangi penelitian ini, karena banyak anggapan kalangan mahasiswa lah yang dianggap oleh banyak orang sebagai agen perubahan maka dari itu sudah seharusnya mendapatkan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis baik dalam dunia akademik atau non akademik.

Menurut Ryff (2014) menjelaskan beberapa ciri-ciri seseorang memiliki kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* tinggi antara lain: a) Dapat menentukan nasib sendiri dan mandiri; mampu menahan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu; mengatur perilaku dari dalam; mengevaluasi diri dengan standar pribadi, b) Memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan; mengontrol berbagai aktivitas eksternal yang kompleks; memanfaatkan peluang sekitarnya secara efektif; mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi, c) Memiliki perasaan perkembangan yang berkelanjutan; melihat diri sebagai tumbuh dan berkembang; terbuka untuk pengalaman baru; memiliki rasa menyadari

potensinya; melihat peningkatan dalam diri dan perilaku dari waktu ke waktu; berubah dengan cara yang lebih mencerminkan pengetahuan diri dan keefektifan.

Sedangkan beberapa ciri-ciri seseorang memiliki kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* rendah menurut Ryyf (2014) antara lain: a) Peduli dengan harapan dan evaluasi orang lain; mengandalkan penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting; Sesuai dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, b) Memiliki kesulitan mengelola urusan sehari-hari; merasa tidak dapat mengubah atau meningkatkan konteks sekitarnya; tidak menyadari peluang di sekitarnya; tidak memiliki rasa kendali atas dunia luar, c) Memiliki perasaan stagnasi pribadi; kurang merasakan peningkatan atau perluasan dari waktu ke waktu; merasa bosan dan tidak tertarik dengan hidup; merasa tidak mampu mengembangkan sikap atau perilaku baru, d) Memiliki sedikit hubungan dekat dan saling percaya dengan orang lain; merasa sulit untuk menjadi hangat, terbuka, peduli pada orang lain; terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal; tidak mau berkompromi untuk mempertahankan ikatan penting dengan orang lain.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* menurut Philip dan Cherian (2020) antara lain: sosio-demografis, karakteristik individu, karakteristik profesional, karakteristik sosial, dan konstruksi psikologis. Menurut Guerra-Bustamante dkk (2019) perhatian emosional menyiratkan kesadaran akan perasaan yang menghasilkan kesenangan (kebahagiaan) atau ketidaknyamanan (ketidakbahagiaan). Semua emosi memiliki fungsi dan situasi positif yang menyebabkan ketidaknyamanan tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, kebahagiaan tidak bisa bergantung pada ketidakhadiran mereka, tetapi pada keseimbangan antara

kuantitas dan intensitas menyenangkan atau tidak menyenangkan. Dengan cara demikian, orang yang terlalu memperhatikan emosi dan suasana hatinya serta tidak memiliki kejernihan dan perbaikan emosi yang memadai tidak akan cukup mampu untuk memahami dan mengatur keadaan emosi yang berbeda.

Menurut Hutapea (2011) mendefinisikan kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengelola emosi dalam dirinya sendiri dengan lebih baik dan dapat mengenali emosi orang lain sehingga mampu menjalin hubungan interpersonal yang hangat dan harmonis. Goleman (dalam Pasek, 2016) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi mampu memberikan rasa empati, cinta, motivasi serta kemampuan untuk menganggapi kesedihan atau kegembiraan secara tepat. Jika kecerdasan emosi yang dimiliki seseorang dapat berkembang dengan baik, maka tentunya ia akan dapat mendapatkan *psychological well-being*.

Penelitian Rahmawati, Handarini, & Triyono. (2017) menjelaskan terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosi dengan *psychological well-being*. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki siswa akan diikuti dengan semakin tinggi pula nilai *psychological well-being*. Sebaliknya, kecerdasan emosional yang rendah akan diikuti oleh nilai *psychological well-being* yang rendah. Sedangkan Cameli (2003) menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan *psychological well-being*. Hal ini dikarenakan setiap individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan lebih baik dan berhati-hati dalam menyelesaikan konflik dibandingkan dengan individu yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Individu yang memiliki kecerdasan emosional

berpikir secara rasional dan mengambil keputusan dengan metode dan waktu yang tepat. Sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologus individu.

Peneliti memilih kecerdasan emosi sebagai kecerdasan emosi karena salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis sendiri adalah kecerdasan emosi, bagaimana seseorang itu dapat mengelola emosi dengan baik sehingga dapat mengenali emosi diri dan orang lain serta membangun hubungan baik dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2020) menunjukkan nilai sumbangan  $r$  sebesar 0,553 serta  $p$  sebesar 0,00, dimana membuktikan terdapat hubungan signifikan dengan arah positif antara kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis. Pada penelitian ini peneliti berharap agar mahasiswa kedepan dapat semakin menyesuaikan perubahan yang semakin tidak menentu ini, tentang bagaimana harus bertindak dalam dunia akademik maupun non akademik. Banyaknya peristiwa mahasiswa yang mengalami stress, cemas, hingga depresi baik yang berasal dari lingkungan peneliti maupun diluar lingkungan peneliti lah yang membuat peneliti tertarik mengangkat topik ini menjadi sebuah penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi Universitas X.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kecerdasan emosional dengan *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi Universitas X saat pandemi.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah memberikan sumbangan informasi dan literatur tambahan berkaitan dengan kecerdasan emosional dan *psychological well-being* terhadap kemajuan ilmu pengetahuan secara umum dan secara khusus kemajuan ilmu psikologi bidang klinis.

#### 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diperoleh dari penelitian ini adalah dapat memberikan pengetahuan dan sebagai rujukan kepada mahasiswa terkait *psychological well-being*. Sehingga mahasiswa mengetahui penyebab, factor yang mempengaruhi dan dapat menjadi bahan acuan untuk menemukan soulsi dalam mencegah permasalahan *psychological well-being*.

### **D. Keaslian Penelitian**

Hutapea (2011) meneliti tentang *emotional intelegence* dan *psychological well-being* pada manusia lanjut usia anggota organisasi berbasis keagamaan di jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosional dengan *psychological well-being* pada manula di Jakarta. Subjek penelitian diambil dari 72 pria usia lanjut dan wanita dari kelompok berbasis keagamaan menyelesaikan satu set kuesioner faktor demografi, pengukuran psikologis kecerdasan emosional, dan *psychological well-being*. Penelitian ini mengumpulkan data 2 variabel yakni *emotional intelligence* sebagai variabel bebas (X), dan *psychological well-being* sebagai variabel terikat (Y). Analisis data penelitian menggunakan *Pearson Product Moment*, uji t (t-test), dan analisis



varians. Semua analisis menggunakan statistic dengan bantuan SPSS. Hasil dalam penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan positif dan signifikan antara kedua faktor demografi dan beberapa variabel terkait.

Ratnayanti dan Wahyuningrum (2016) meneliti tentang hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. Subjek pada penelitian ini adalah 51 orang ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. Penelitian ini juga menggunakan teori *psychological well-being* milik Ryff. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga, dimana semakin tinggi *gratitude* akan semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki.

Penelitian Setianingrum dan Maryatmi (2020) meneliti tentang hubungan antara kecerdasan emosi dan *coping stress* terhadap *psychological well-being* pada anak sulung di Kelurahan X Bogor. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan *coping stress* terhadap *psychological well-being* pada anak sulung di Kelurahan X Bogor. Sampel pada penelitian ini sebanyak 115 subjek dengan metode pengambilan data menggunakan *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *psychological well-being* (27 item,  $\alpha = 0,886$ ), skala kecerdasan emosi (29 item,  $\alpha = 0,883$ ) dan skala *coping stress* (29 item,  $\alpha = 0,930$ ). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan

positif antara *psychological well-being* dan kecerdasan emosi sebesar 0,293 dan terdapat hubungan positif antara *psychological well-being* dan *coping stress* sebesar 0,608. Selanjutnya hasil analisis data dengan *multivariate correlation* diperoleh koefisien korelasi  $R_{x1x2y} = 0,627$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menyatakan bahwa  $H_03$  ditolak dan  $H_{a3}$  “terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dan coping stress terhadap *psychological well-being* pada anak sulung di Kelurahan X Bogor” diterima.

### **1. Keaslian Topik**

Pada penelitian ini peneliti akan mengangkat topik hubungan kecerdasan emosi dengan *psychological well-being*. Penelitian sebelumnya dengan topik penelitian yang akan dilakukan berbeda baik dari segi jumlah variabel maupun topik. Topik penelitian ini mengangkat *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas X saat pandemi.

### **2. Keaslian Teori**

Keaslian teori yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teori *psychological well-being* milik Ryff (1989), dimana teori ini juga telah dipakai oleh penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ratnayanti dan Wahyuningrum (2016). Sedangkan, untuk kecerdasan emosi peneliti menggunakan teori yang dimiliki oleh Mayer dan Salovey (1990), dimana teori ini juga telah dipakai oleh penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Hutapea (2011).

### **3. Keaslian Subjek**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan subjek mahasiswa program studi psikologi Universitas Islam Indonesia.

### **4. Keaslian Alat Ukur**

Pada penelitian ini peneliti mengadaptasi alat ukur dari *Ryff's Psychological Well-Being Scales*. Skala untuk *psychological well-being* ini dibuat oleh Ryff (1989) dengan enam aspek yang terdapat di dalamnya. Skala ini juga telah dipakai oleh penelitian yang dilakukan oleh Ratnayanti dan Wahyuningrum (2016). Sementara untuk kecerdasan emosi peneliti mengadaptasi alat ukur dari Schutte dkk (1998) berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi menurut Salovey dan Mayer (1990).

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Psychological Well-Being*

##### 1. Definisi *Psychological well-being*

Menurut Synder (dalam Ramadhani, Djunaedi & Sismiati, 2016) *psychological well-being* bukan hanya merupakan ketiadaan penderitaan, *psychological well-being* sendiri meliputi keterkaitan yang aktif dalam dunia, dapat memahami arti dan tujuan dalam hidup serta hubungan seseorang dalam objek ataupun orang lain. Hauser, Spinger & Pudrovska (dalam Prabowo, 2016) menjelaskan *psychological well-being* yang dimiliki oleh seseorang atau individu yang memfokuskan pada bentuk upaya untuk dapat merealisasikan diri (*self-realization*), pernyataan diri (*self-expressiveness*) serta aktualisasi diri (*self-actualization*).

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* merupakan sebuah realisasi dari pencapaian penuh yang dimiliki oleh individu, dimana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, dapat membina hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menguasai lingkungannya dalam arti mampu memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan hidup, serta mampu terus mengembangkan pribadinya. Schultz (dalam Ramadhani, Djunaedi & Sismiati, 2016) menjelaskan *psychological well-being* sebagai fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu tersebut merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat untuk dapat segera dicapai. Wells (2010) juga berpendapat

bahwa kesejahteraan psikologis adalah sebuah keadaan seseorang yang sehat secara psikologis sehingga berpengaruh secara positif terhadap kehidupannya serta pikiran positif akan membuat orang menjadi bahagia.

Huppert (2009) menjelaskan *psychological well-being* merupakan semua bentuk persoalan yang menyangkut kehidupan seseorang yang dapat berjalan dengan baik, yang merupakan gabungan dari perasaan baik serta bagaimana individu dapat berfungsi secara efektif. Sedangkan menurut Voyer dan Boyer (dalam Utami, 2011) menjelaskan bahwa indikasi dari kemampuan individu untuk dapat menyesuaikan diri dalam berbagai konteks yang ada dalam kehidupan, seperti dapat menyesuaikan diri terhadap baik dari masa remaja, dewasa, usia lanjut, serta pekerjaan dapat disebut *psychological well-being*. Menurut Doyle (Lakoy, 2009) kesejahteraan psikologis merupakan refleksi dari kebahagiaan, kesehatan mental yang positif, dan kesejahteraan emosi. Kesejahteraan emosi adalah pikiran dan perhatian yang berkaitan dengan depresi, frustrasi, kecemasan, kemampuan untuk relaks dan kebahagiaan terhadap hidup.

Berdasarkan uraian yang terdapat di atas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan sebuah kondisi yang ada dalam seseorang dimana seseorang tersebut memiliki sikap yang positif baik terhadap diri sendiri maupun dengan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri serta mengatur tingkah lakunya dalam kehidupan, dapat menciptakan dan mengatur lingkungannya agar kompatibel dengan kebutuhan hidupnya, memiliki tujuan hidup serta memaknainya, dapat mengeksplorasi lebih dalam potensi yang ada dalam dirinya serta mengembangkannya agar menjadi lebih baik.

## 2. Aspek - aspek *Psychological well-being*

Ryff (1989) menyebutkan bahwa terdapat beberapa aspek dalam *psychological well-being*, antara lain :

### a. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Seseorang yang memiliki *psychological well-being* tinggi, akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan dapat menerima berbagai aspek positif dan negatif yang ada dalam dirinya, serta perasaan positif tentang kehidupan masa lalu.

### b. Hubungan positif dengan orang lain

*Psychological well-being* seseorang tinggi apabila mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi serta keintiman yang kuat dan dapat memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

### c. Kemandirian

Kemandirian merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengambil sebuah tindakan atau keputusan secara sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap secara benar, dapat berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri serta mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal yang telah ditetapkan.

### d. Penguasaan lingkungan

Penguasaan lingkungan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam berkompetensi mengatur lingkungan, dapat menyusun kontrol yang baik terhadap aktivitas eksternal yang ada di luar dirinya, dapat menggunakan

secara efektif kesempatan dalam lingkungan, serta mampu dalam memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri.

e. Tujuan hidup

Kesehatan mental mempunyai definisi mencakup kepercayaan-kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan serta makna. Individu yang berfungsi secara positif akan memiliki tujuan, misi, dan arah yang dapat membuatnya merasa hidup ini memiliki makna.

f. Pengembangan pribadi

Pengembangan pribadi merupakan perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap dalam perkembangan, terbuka dengan pengalaman baru, dapat menyadari potensi yang ada dalam dirinya, serta dapat melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu.

Berdasarkan penjelasan di atas disimpulkan bahwa aspek – aspek kesejahteraan psikologis meliputi penerimaan diri yang baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, mampu mengatur lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang terarah, serta pengembangan pribadi. Individu yang memiliki nilai yang tinggi di masing-masing aspek berarti individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis tinggi.

### **3. Faktor - faktor *Psychological well-being***

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* seseorang menurut Huppert (2009), antara lain :

a. Faktor sosial dan perkembangan otak

Orang-orang dengan gaya emosi yang berubah-ubah adalah orang yang memiliki kecenderungan untuk dapat merasakan hal positif maupun negatif. Kunci utama untuk dapat memahami perbedaan seseorang dalam gaya emosionalnya adalah periode yang luar biasa berkepanjangan dari periode perkembangan pada otak.

b. Faktor genetik

Tidak dapat diragukan lagi genetik yang dimiliki oleh seseorang juga akan memiliki pengaruh pada perkembangan terhadap *psychological well-being* serta resiliensi dalam menghadapi stres.

c. Kepribadian

Faktor yang dapat memprediksi emosi yang dimiliki oleh seseorang adalah kepribadian, lebih khusus pada ekstraversi serta neurotisme. Kepribadian berhubungan tidak hanya dengan bagaimana terkait perasaan kita akan tetapi bagaimana dapat berfungsi psikologis dengan baik.

d. Faktor demografis

Karakteristik pada demografis juga dapat menunjukkan perbedaan efek pada kesejahteraan maupun sakit. Perempuan dapat menunjukkan gejala lebih tinggi terkait gangguan mental seperti kecemasan serta depresi dibandingkan dengan laki-laki. Seseorang yang telah menikah biasanya dihubungkan dengan kepuasan hidupnya yang tinggi serta memiliki *psychological well-being* yang tinggi dan memiliki rata-rata yang rendah terkait gangguan mental.



e. Faktor sosial ekonomi

Sebagian besar dari faktor sosial ekonomi memiliki kecenderungan untuk membedakan efek pada mental, baik kondisi mental yang sehat maupun kondisi mental yang sakit. Pendapatan yang tinggi serta status ekonomi yang dimiliki seseorang dihubungkan dengan level kesejahteraan yang tinggi dan rata-rata rendah terkait dengan gangguan.

f. Faktor lain

Terdapat kemungkinan besar dalam mengembangkan intervensi yang dapat mengubah perilaku, pikiran, serta motivasi sebagai metode untuk meningkatkan *psychological well-being*.

Berdasarkan dari uraian di atas dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* yaitu faktor sosial dan perkembangan otak, faktor genetik, kepribadian, demografis, sosial ekonomi, serta faktor lain.

## **B. Kecerdasan Emosi**

### **1. Definisi Kecerdasan Emosi**

McShane dan Von Glinow (dalam Ardiansyah dan Sulistiyowati, 2018) menjelaskan kecerdasan emosional merupakan sekumpulan kemampuan yang digunakan untuk merasakan dan menyatakan emosi, mengasimilasi emosi dalam kemampuan berpikir, serta memahami dan menghubungkan emosi dalam diri sendiri maupun dengan orang lain. Sojka dan Deeter (2002) mengartikan kecerdasan emosional jauh dari hanya sekedar sebuah pengendalian diri yang

dapat didefinisikan sebagai pemahaman, penafsiran, serta pemberi reaksi dari seseorang terhadap orang lain.

Mayer dan Salovey (1997) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai satu tipe dari kecerdasan sosial yang dapat meliputi kemampuan untuk memonitor emosi yang ada dalam diri sendiri maupun dari orang lain, dapat membedakan keduanya, serta menggunakan informasi untuk memandu pemikiran dan tindakan sendiri. Sedangkan menurut Goleman (dalam Gusniwati, 2015) menjelaskan kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengatur kehidupannya dengan intelegensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, serta keterampilan sosial.

Kecerdasan emosional menurut McPheat (dalam Mubdi dan Indrawati, 2017) merupakan suatu kombinasi dari kompetensi individu yang berkaitan dengan kesadaran itu sendiri, pemahaman serta mengontrol emosi, dapat mengenali dan memahami emosi dari orang lain serta dapat menggunakan pengetahuan yang dimiliki untuk mencapai kesuksesan pribadi serta orang lain. Goleman (2000) mengembangkan definisi kecerdasan emosi sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi, dapat mengatur dan mengendalikan keadaan jiwa, dapat menunda kepuasan, dapat bertahan dalam menghadapi kegagalan, serta dapat memotivasi diri.

Berdasarkan dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memahami, merasakan serta mengenali perasaan yang ada dalam dirinya maupun yang ada dalam orang lain.

Seseorang tersebut juga dapat untuk memotivasi diri sendiri agar menjadi pribadi yang lebih baik dalam kehidupan, serta kecerdasan emosional sebagai komponen yang dapat membuat seseorang menjadi pintar dalam menggunakan emosi.

## **2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosi**

Mayer dan Salovey (dalam Nasril dan Ulfatmi, 2018) mengungkapkan bahwa aspek-aspek dari kecerdasan emosi, diantaranya :

### **a. Persepsi emosi (*Emotional perception*)**

Persepsi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengenali emosi itu sendiri, baik yang dirasakan oleh diri sendiri maupun orang lain.

### **b. Integrasi emosi (*Emotional integration*)**

Integrasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang digunakan untuk memanfaatkan sensasi emosi yang dirasakan untuk menghadapi masalah-masalah yang berkenaan dengan sistem kognisi seseorang.

### **c. Pemahaman emosi (*Emotional understanding*)**

Pemahaman emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang digunakan untuk memahami emosi yang dirasakan, sehingga seseorang tersebut akan semakin memahami arti dari emosi-emosi tersebut.

### **d. Manajemen emosi (*Emotional management*)**

Manajemen emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam memadukan data-data mengenai emosi yang dirasakan oleh diri sendiri

maupun orang lain agar dapat menentukan tingkah laku yang paling efektif yang akan ditampilkan pada saat berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek yang dapat memengaruhi kecemasan emosi adalah persepsi emosi, integrasi emosi, pemahaman emosi serta manajemen emosi. Individu yang memiliki nilai tinggi pada setiap aspek dari kecerdasan emosi sendiri dianggap sudah mampu untuk mengendalikan emosi baik untuk diri sendiri maupun kepada orang lain.

### **C. Hubungan *Psychological Well-Being* dan Kecerdasan Emosi**

Semua mahasiswa pasti berkeinginan untuk memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik agar dapat menjadi lebih produktif serta menjalani dunia perkuliahan baik dari sisi akademik maupun non akademik secara lancar. Tuntutan yang mereka emban untuk menjadi pembawa perubahan baik untuk ranah keluarga, desa, kota ataupun negara seringkali membuat mereka menjadi stres, disamping permasalahan akademik mahasiswa pun juga dituntut untuk dapat belajar membangun hubungan dengan orang lain sekalipun dengan orang yang belum pernah ditemui sebelumnya dengan baik.

Ryff (1989) menjelaskan *psychological well-being* merupakan sebuah realisasi dari pencapaian penuh yang dimiliki oleh individu, dimana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, dapat membina hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menguasai lingkungannya dalam arti mampu memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan hidup, serta mampu terus mengembangkan pribadinya. Dari hal tersebut

menunjukkan secara tidak langsung bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan dapat membina hubungan yang positif dengan orang lain serta memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya.

Kecerdasan emosional sendiri menurut McPheat (dalam Mubdi dan Indrawati, 2017) merupakan suatu kombinasi dari kompetensi individu yang berkaitan dengan kesadaran itu sendiri, pemahaman serta mengontrol emosi, dapat mengenali dan memahami emosi dari orang lain serta dapat menggunakan pengetahuan yang dimiliki untuk mencapai kesuksesan pribadi serta orang lain. Menurut Mayer dan Salovey (dalam Nasril dan Ulfatmi, 2018) kecerdasan emosi memiliki beberapa aspek yang diantaranya persepsi emosi (*emotional perception*), integrasi emosi (*emotional integration*), pemahaman emosi (*emotional understanding*), serta manajemen emosi (*emotional management*). Keempat aspek tersebut sangatlah dibutuhkan oleh seseorang untuk mencapai *psychological well-being*, dimana dalam penelitian ini adalah mahasiswa.

Seperti dalam persepsi emosi (*emotional perception*), yang tentu saja sangat dibutuhkan oleh seorang mahasiswa agar memiliki kecerdasan emosi yang baik karena dalam hal ini mahasiswa akan dituntut untuk memiliki kemampuan dalam mengenali emosi itu sendiri, baik yang dirasakan oleh dirinya sendiri maupun yang dirasakan oleh orang lain. Integrasi emosi (*emotional integration*) juga dibutuhkan oleh seorang mahasiswa dalam usahanya agar memiliki kecerdasan emosi yang baik karena mahasiswa dalam hal ini dipaksa untuk memiliki kemampuan untuk dapat memanfaatkan sensasi emosi yang dirasakan untuk menghadapi masalah-masalah yang berkenaan dengan sistem kognisi seseorang.

Pemahaman emosi (*emotional understanding*) juga turut berperan penting dalam kehidupan mahasiswa guna mencapai tingkat kecerdasan emosi yang diinginkan, kemampuan dalam memahami emosi yang sedang dirasakan, sehingga akan semakin dapat mengerti serta memahami arti dari emosi-emosi merupakan syarat kemampuan yang harus dimiliki oleh mahasiswa dalam menjalani kehidupannya baik dalam dunia akademik maupun non akademik. Manajemen emosi (*emotional management*) juga diperlukan oleh mahasiswa agar dapat mencapai kecerdasan dalam emosi sesuai dengan yang diharapkan, maka dari itu lah mahasiswa dalam hal ini dituntut untuk memiliki kemampuan dalam memadukan data-data mengenai emosi yang dirasakan baik dari diri sendiri maupun orang lain agar dapat menentukan tingkah laku yang paling efektif yang akan ditampilkan pada saat berinteraksi dengan orang lain, sehingga mahasiswa sendiri dapat membangun atau menjalin hubungan dengan orang dengan baik.

Berdasarkan dari uraian di atas beberapa aspek dari kecerdasan emosi memiliki korelasi terhadap *psychological well-being* itu sendiri. Dimana jika seseorang yang ingin memiliki *psychological well-being* yang baik maka seseorang tersebut harus memiliki pengelolaan emosi yang baik agar mendapatkan emosi yang stabil, sehingga seseorang tersebut dapat memahami dengan jelas kondisi diri sendiri maupun orang lain agar dapat membangun sebuah hubungan yang baik. Seseorang atau dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang baik ditinjau dari aspek kecerdasan emosi yaitu persepsi emosi, integrasi emosi, pemahaman emosi, serta manajemen emosi akan cenderung untuk memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik pula.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dan *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi di Universitas X. Semakin rendah kecerdasan emosi yang dimiliki maka akan semakin rendah *psychological well-being*, serta semakin tinggi kecerdasan emosi maka akan semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

Sebagaimana berdasarkan tujuan serta hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif serta desain penelitian korelasional, dengan melibatkan variabel penelitian sebagai berikut :

1. Variabel Dependen : *Psychological Well-Being*
2. Variabel Independen : Kecerdasan Emosi

#### B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

##### 1. *Psychological Well-Being*

*Psychological well-being* merupakan sebuah kondisi dimana seseorang dapat menerima segala kekurangan serta kelebihan yang ada dalam dirinya, mandiri, dapat membina hubungan yang baik dengan orang lain serta mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan yang ada agar dapat mengembangkan aspek positif yang ada dalam dirinya sehingga seseorang tersebut dapat berfungsi dengan efektif dan produktif. *Psychological well-being* pada penelitian ini akan diukur menggunakan skala yang telah digunakan oleh Setyawati (2019) yang mengacu pada aspek yang diungkapkan oleh Ryff (1989), dengan jumlah item sebanyak 18 *item* dimana dengan persebaran 10 *item favorable* dan 8 *item* sisanya adalah *unfavorable*. Pada penelitian ini jika skor *psychological well-being* pada seseorang mendapat skor yang tinggi, maka



seseorang tersebut memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik, begitu juga sebaliknya jika seseorang mendapatkan skor *psychological well-being* yang rendah maka seseorang tersebut memiliki kondisi *psychological well-being* yang buruk.

## **2. Kecerdasan Emosi**

Kecerdasan emosi sendiri merupakan kemampuan untuk memahami, merasakan serta mengenali perasaan yang ada dalam dirinya maupun yang ada dalam orang lain. Seseorang tersebut juga dapat untuk memotivasi diri sendiri agar menjadi pribadi yang lebih baik dalam kehidupan, serta kecerdasan emosional sebagai komponen yang dapat membuat seseorang menjadi pintar dalam menggunakan emosi. Kecerdasan emosi pada penelitian ini akan diukur menggunakan alat ukur yang telah digunakan oleh Hermasanti (2009) yang mengacu pada aspek yang diungkapkan oleh Goleman (2000), dengan jumlah aitem sebanyak 38 aitem, dimana 22 aitem diantaranya adalah *favorable* dan 16 aitem sisanya adalah *unfavorable*. Pada penelitian ini jika skor kecerdasan emosi yang didapat tinggi, maka seseorang tersebut juga memiliki kecerdasan emosi yang baik, sebaliknya jika seseorang tersebut mendapatkan skor yang rendah maka seseorang tersebut memiliki kecerdasan emosi yang buruk.

### **C. Responden Penelitian**

Responden peneliti pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berada pada lingkungan Universitas Islam Indonesia.

#### D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk melakukan pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif atau dapat dikatakan dengan cara pengumpulan data dengan menggunakan daftar pernyataan yang diberikan kepada responden dan dijawab langsung oleh responden.

##### 1. Skala *Psychological Well-Being*

Pada penelitian ini peneliti mengacu pada aspek *psychological well-being* yang diungkapkan oleh Ryff (1989), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pengembangan pribadi. Skala ini telah diadaptasi menjadi Bahasa Indonesia oleh Setyawati (2019). Skala ini memiliki jumlah aitem sebanyak 18 *item* dimana dengan persebaran 10 *item favorable* dan 8 *item* sisanya adalah *unfavorable*. Tujuan dari pengukuran pada variabel ini adalah untuk mengetahui seberapa besar *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis pada responden.

**Tabel 1.**  
***Blueprint skala psychological well-being***

No	Aspek	Nomor <i>item</i>		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Penerimaan diri	7, 16	3	3
2	Hubungan positif dengan orang lain	13	5, 10	3
3	Penguasaan lingkungan	2, 18	11	3

4	Pengembangan hidup	4, 12	14	3
5	Kemandirian	9, 17	1	3
6	Tujuan hidup	15	6, 8	3
<b>Total</b>				<b>18</b>

Skala ini memiliki rentang skor dari satu hingga lima. Skor satu menunjukkan bahwa responden sangat tidak setuju dengan pernyataan aitem skala. Skor dua untuk menunjukkan bahwa responden tidak setuju dengan pernyataan aitem skala. Skor tiga untuk menunjukkan bahwa responden netral dengan pernyataan aitem skala. Skor empat untuk menunjukkan bahwa responden setuju dengan pernyataan aitem skala. Skor lima untuk menunjukkan bahwa responden sangat setuju dengan pernyataan aitem skala. Skor tersebut berlaku pada aitem *favorable* serta berlaku sebaliknya terhadap aitem *unfavorable*, semakin tinggi skor yang diperoleh responden maka akan semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki oleh responden, begitu juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh responden maka akan semakin rendah pula *psychological well-being* yang dimiliki oleh responden.

## 2. Skala Kecerdasan Emosi

Skala kecerdasan emosi yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada aspek-aspek yang diungkapkan oleh Goleman (2000), yaitu pengenalan diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain

serta membina hubungan. Skala kecerdasan emosi ini menggunakan modifikasi alat ukur yang dilakukan oleh Hermasanti (2009). Skala ini memiliki jumlah aitem sebanyak 38 aitem, dimana 22 aitem diantaranya adalah *favorable* dan 16 aitem sisanya adalah *unfavorable*. Tujuan dari pengukuran skala ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kecerdasan emosi yang dimiliki oleh responden.

**Tabel 2.**  
**Blueprint skala kecerdasan emosi**

No	Aspek	Nomor <i>item</i>		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Pengenalan diri	1, 26, 28	6, 13, 22, 31	7
2	Mengelola emosi diri	2, 11, 18, 27, 34	7, 14, 23	8
3	Memotivasi diri sendiri	3, 10, 19, 35	15, 24, 32	7
4	Mengenali emosi orang lain	4, 12, 20, 29	8, 16, 25	7
5	Membina hubungan	5, 9, 21, 36, 37, 38	30, 17, 33	9
<b>Total</b>				<b>38</b>

Skala ini memiliki rentang skor dari satu hingga lima. Skor satu menunjukkan bahwa responden sangat tidak setuju dengan pernyataan *item* skala. Skor dua untuk menunjukkan bahwa responden tidak setuju dengan pernyataan *item* skala. Skor tiga untuk menunjukkan bahwa responden netral

dengan pernyataan *item* skala. Skor empat untuk menunjukkan bahwa responden setuju dengan pernyataan *item* skala. Skor lima untuk menunjukkan bahwa responden sangat setuju dengan pernyataan *item* skala. Skor tersebut berlaku pada aitem *favorable* serta berlaku sebaliknya terhadap aitem *unfavorable*, semakin tinggi skor yang diperoleh responden maka akan semakin tinggi pula kecerdasan emosi yang dimiliki oleh responden, begitu juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka akan semakin rendah pula kecerdasan emosi yang dimiliki oleh responden.

### **E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur**

#### **1. Validitas**

Validitas alat ukur merupakan salah satu bagian terpenting alat ukur penelitian. Validitas sendiri merupakan indeks yang menunjukkan apakah alat ukur yang digunakan benar-benar mengukur apa yang ingin diukur Widi (2011). Validitas alat ukur merupakan ketepatan serta kecermatan skala dalam menjalankan fungsinya, alat ukur haruslah memiliki akurasi yang baik terutama ketika alat ukur tersebut digunakan sehingga validitas akan meningkatkan bobot kebenaran data yang diinginkan peneliti. Menurut Azwar (2005) Suatu alat ukur dengan koefisien validitas yang tinggi akan menghasilkan eror yang kecil dalam pengukuran. Koefisien validitas dianggap memenuhi apabila koefisien yang didapat berada disekitar angka 0,50. Namun, apabila koefisien yang didapat dibawah angka 0,30 maka akan dianggap tidak terpenuhi. Berikut ini adalah langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam mengupayakan validitas alat ukur penelitian:

- 1) Mencari skala pengukuran sesuai dengan variabel yang diteliti melalui jurnal dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.
- 2) Mencari skala pengukuran dengan variabel yang sesuai dengan penelitian melalui jurnal penelitian, baik nasional maupun internasional.
- 3) Kedua skala melewati tahapan profesional judgement oleh dosen pembimbing skripsi. Terdapat dua dimensi pada tahapan judgement, yaitu dimensi relevansi (apakah item-item pada alat ukur sudah benar-benar berhubungan dengan tujuan pengukuran) dan dimensi komprehensif (apakah item-item pada alat ukur sudah mewakili seluruh aspek teoritis yang mendasari konstruk alat ukur).
- 4) Melakukan uji coba alat ukur.
- 5) Revisi dilakukan pada item-item yang dianggap penggunaan bahasanya sulit dimengerti.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas juga merupakan bagian yang penting pada alat ukur penelitian. Reliabilitas digunakan untuk melihat bagaimana kestabilan dan keajegan alat ukur yang digunakan, semakin konsistensi atau ajeg hasil yang didapatkan dari hasil pengukuran maka semakin tinggi reliabilitasnya Widjaja & Sandjaja (2013). Reliabilitas dalam hal ini berguna untuk memastikan apakah item pada alat ukur tersebut memiliki konsistensi atau keajegan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pengukuran yang tidak reliabel maka akan menghasilkan skor yang tidak dipercaya karena perbedaan skor yang terjadi diantara individu lebih ditentukan oleh faktor error daripada faktor perbedaan

yang sesungguhnya. Menurut Azwar (2005) koefisien reliabilitas berada pada rentang 0 sampai dengan 1,00. Alat ukur dikatakan reliabel apabila alat ukur mempunyai nilai koefisien reliabilitas Cronbach minimal 0,7 dengan menggunakan pengukuran dari program komputer SPSS.

#### **F. Metode Analisis Data**

Setelah mendapat data dari kuesioner yang telah dibagikan peneliti kemudian menganalisis data tersebut dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk peneliti untuk memperoleh informasi sederhana terkait dengan variabel dan responden penelitian. Sedangkan untuk statistik inferensial digunakan peneliti untuk mengetahui hasil dari hipotesis yang diajukan. Statistical Product and Service Solution (SPSS) digunakan peneliti untuk membantu dalam menganalisis data statistik pada penelitian ini.

## BAB IV

### PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

#### A. Orientasi Kacah dan Persiapan

##### 1. Orientasi Kacah

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* mahasiswa jurusan psikologi Universitas X. Peneliti memilih mahasiswa sebagai responden dalam penelitian ini karena dalam hal ini peneliti merasa bahwa banyak permasalahan psikologis yang timbul akibat dari pandemi ini dan peneliti juga masih menyandang status mahasiswa ikut merasakan sistem perkuliahan yang berubah menjadi serba digital. Kurangnya interaksi secara langsung dengan teman-teman mahasiswa untuk berdiskusi atau hanya sekedar bertukar pikiranlah yang membuat permasalahan psikologis ini muncul di kalangan mahasiswa.

Permasalahan psikologis yang timbul diantaranya sendiri adalah seperti stres, jenuh, malas dan yang lainnya. Keadaan seperti itu lah yang melatar belakangi penelitian ini, karena banyak anggapan bahwa mahasiswa sebagai agen perubahan dan sdm yang berkualitas maka dari itu sudah seharusnya memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis baik dalam dunia akademik atau non akademik. Sebanyak 117 mahasiswa jurusan psikologi Universitas X yang terdiri dari laki-laki dan perempuan secara sukarela bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini. Terbatasnya akses peneliti untuk bertemu secara langsung kepada seluruh responden lah



yang menjadi kendala peneliti dalam penelitian ini dikarenakan masih pandemi. Maka dari itu pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara daring atau *online*.

## **2. Persiapan Penelitian**

### **a. Persiapan skala**

#### **1) Skala *psychological well-being***

Penelitian ini menggunakan skala yang telah diadaptasi oleh Setyawati (2019), dimana skala ini mengacu pada aspek *psychological well-being* yang diungkapkan oleh Ryff (1989), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pengembangan pribadi. Skala ini terdiri dari 18 *item* dengan persebaran 10 *item favorable* dan 8 *item* sisanya adalah *unfavorable*. Adapun tahapan yang dilakukan peneliti sebelum melakukan pengambilan data adalah dengan mencari skala pengukuran sesuai dengan variabel yang diteliti melalui jurnal dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, kemudian memodifikasi sesuai dengan responden penelitian, melewati tahapan profesional judgement oleh dosen pembimbing skripsi sebelum akhirnya diuji cobakan kepada responden penelitian.

#### **2) Skala kecerdasan emosi**

Peneliti menggunakan skala kecerdasan emosi yang telah dimodifikasi oleh Hermasanti (2009), dimana skala ini mengacu pada aspek-aspek yang diungkapkan oleh Goleman (2000), yaitu pengenalan

diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain serta membina hubungan. Skala ini terdiri dari 38 *item*, dengan 22 *item* diantaranya adalah *favorable* dan 16 *item* sisanya adalah *unfavorable*. Adapun tahapan yang dilakukan peneliti sebelum melakukan pengambilan data adalah dengan mencari skala pengukuran sesuai dengan variabel yang diteliti melalui jurnal dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, kemudian memodifikasi sesuai dengan responden penelitian, melewati tahapan profesional judgement oleh dosen pembimbing skripsi sebelum akhirnya diuji cobakan kepada responden penelitian.

b. Uji coba alat ukur

Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada mahasiswa jurusan psikologi Universitas Islam Indonesia. Alat ukur yang digunakan dalam uji coba kali ini menggunakan skala *psychological well-being* dan skala kecerdasan emosi. Pengisian skala ini dilakukan oleh responden secara daring atau melalui *google form*, dimana peneliti pada uji coba kali ini membagikan tautan kuisisioner kepada para responden melalui berbagai *platform* media sosial, dengan mencapai responden sebanyak 117 mahasiswa.

c. Hasil uji coba alat ukur

Setelah melakukan pengambilan data untuk uji coba selanjutnya peneliti akan mengolah data menggunakan *Statistical Package for Social Science* (SPSS) untuk kemudian dapat mengetahui reliabilitas dan

validitas pada kedua skala tersebut. Hal ini dilakukan oleh peneliti guna menyeleksi item agar item yang digunakan memiliki kualitas yang baik sehingga kedua skala tersebut sebagai alat ukur yang valid dan reliabel.

1) Skala *psychological well-being*

Hasil uji coba skala *psychological well-being* menunjukkan bahwa dari 18 item yang telah diuji terdapat 10 item yang dikatakan valid sehingga mendapatkan 8 item yang gugur. Pada skala ini juga menghasilkan nilai koefisien realibilitas *alpha* sebesar 0,738 yang menunjukkan bahwa alat ukur ini reliabel karena memiliki nilai diatas 0,7.

**Tabel 3.**  
**Skala *psychological well-being* setelah uji coba**

No	Aspek	Nomor item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Penerimaan diri	7, 16	3	3
2	Hubungan postif dengan orang lain	13	5, 10	3
3	Penguasaan lingkungan	2, 18	11	3
4	Pengembangan hidup	4, 12	14	3
5	Kemandirian	9, 17	1	3
6	Tujuan hidup	15	6, 8	3
<b>Total</b>				<b>18</b>

Catatan : Angka yang ditebalkan adalah item yang gugur

## 2) Skala kecerdasan emosi

Hasil uji coba skala kecerdasan emosi menunjukkan bahwa dari 38 item yang telah diuji terdapat 13 item yang dianggap gugur sehingga mendapat 25 item yang valid. Pada nilai ini juga menghasilkan koefisien reliabilitas *alpha* sebesar 0,873 yang menunjukkan bahwa alat ukur ini reliabel karena memiliki nilai diatas 0,7.

**Tabel 4.**  
**Skala kecerdasan emosi setelah uji coba**

No	Aspek	Nomor <i>item</i>		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Pengenalan diri	1, 26, 28	6, 13, 22, 31	7
2	Mengelola emosi diri	2, 11, 18, 27, 34	7, 14, 23	8
3	Memotivasi diri sendiri	3, 10, 19, 35	15, 24, 32	7
4	Mengenali emosi orang lain	4, 12, 20, 29	8, 16, 25	7
5	Membina hubungan	5, 9, 21, 36, 37, 38	30, 17, 33	9
<b>Total</b>				<b>38</b>

Catatan : Angka yang ditebalkan adalah item yang gugur

## B. Laporan Hasil Penelitian

Pada penelitian ini peneliti melakukan pengumpulan data pada mahasiswa jurusan psikologi di Universitas Islam Indonesia. Pengambilan data sendiri

dilakukan oleh peneliti mulai tanggal 20 Oktober 2021 hingga yang terakhir yaitu 31 Oktober 2021, dengan jumlah keseluruhan responden sebanyak 117 mahasiswa. Pengambilan data sendiri dilakukan secara daring dengan menggunakan *google form* sebagai media, serta peneliti membagikan tautan kepada responden untuk mengarahkan langsung ke kuisioner.

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi responden penelitian

Pada penelitian ini peneliti membagikan kuisioner melalui tautan atau *link* yang dibagikan kepada responden yang kemudian untuk diisi oleh para responden, yang mana pada penelitian ini mendapatkan responden sebanyak 117 mahasiswa. Pada penelitian ini peneliti juga menggunakan responden yang minimalis dalam pengolahan deskripsi responden penelitian dimana hanya menuliskan terkait jenis kelamin. Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti membagi ke dalam 2 kelompok sesuai jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan, yang dapat dilihat seperti tabel di bawah ini :

**Tabel 5.**  
**Deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah Subjek	Presentase (%)
Laki-laki	30	25,6%
Perempuan	87	74,4%
Jumlah	117	100%

## 2. Deskripsi data penelitian

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, peneliti melakukan kategorisasi kepada data yang telah diperoleh. Secara umum gambaran data yang diperoleh dapat dilihat dari tabel deskripsi di bawah ini, yang meliputi data hipotetik dan data empirik, sebagai berikut :

**Tabel 6.**  
**Deskripsi data penelitian**

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Psychological well-being</i>	8	24	16	2,66	10	31	24,09	3,636
Kecerdasan Emosi	25	100	62,5	12,5	48	98	77,11	9,244

Keterangan :

Min : Nilai minimal yang diperoleh

Max : Nilai maksimal yang diperoleh

Mean : Rata-rata

SD : Standar deviasi

Berdasarkan skor hipotetik dan empirik yang tertera seperti yang ada pada tabel 6 di atas, pada penelitian ini peneliti mengkategorikan subjek penelitian menjadi 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi pada setiap variabel. Kategorisasi dilakukan agar dapat mengetahui tingkat skor yang dimiliki responden pada masing-masing variabel, berikut merupakan rumus norma kategori :

**Tabel 7.**  
**Rumus norma kategori**

No	Kategorisasi	Rumus Norma
1	Sangat rendah	$X < M - 1,8SD$
2	Rendah	$M - 1,8SD \leq X < M - 0,6SD$
3	Sedang	$M - 0,6SD \leq X < M + 0,6SD$
4	Tinggi	$M + 0,6SD \leq X < M + 1,8SD$
5	Sangat tinggi	$X \geq M + 1,8SD$

Keterangan :

X : skor total

SD : standar deviasi

Kategori data dilakukan pada kedua variabel pada penelitian ini yaitu variabel *psychological well-being* dan kecerdasan emosi. Berikut ini merupakan kategorisasi untuk kedua variabel :

a. *Psychological well-being*

Skor total yang didapatkan dari responden pada skala *psychological well-being*, dapat dikategorikan sebagai berikut :

**Tabel 8.**  
**Kategori skala *psychological well-being***

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 18,0366$	4	3,4 %
Rendah	$18,0366 \leq X < 21,9084$	16	13,7 %
Sedang	$21,9084 \leq X < 26,2716$	52	44,4 %
Tinggi	$26,2716 \leq X < 30,1434$	37	31,6 %
Sangat Tinggi	$X \geq 30,1434$	8	6,8 %

Jumlah	117	100 %
--------	-----	-------

Berdasarkan hasil kategori seperti tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat 4 (3,4%) responden masuk kategori sangat rendah, 16 (13,7%) responden dapat dikategorikan rendah, 52 (44,4%) responden masuk dalam kategori sedang, 37 (31,6%) responden dapat dikategorikan tinggi, serta sisanya sebanyak 8 (6,8%) responden masuk dalam kategori sangat tinggi

b. Kecerdasan emosi

Skor total yang didapatkan dari responden pada skala kecerdasan emosi, dapat dikategorikan sebagai berikut :

**Tabel 9.**  
**Kategori skala kecerdasan emosi**

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$X < 60,4708$	2	1,7 %
Rendah	$60,4708 \leq X < 71,5636$	27	23,1 %
Sedang	$71,5636 \leq X < 82,6564$	51	43,6 %
Tinggi	$82,6564 \leq X < 93,7492$	28	23,9 %
Sangat Tinggi	$X \geq 93,7492$	9	7,7 %
Jumlah		117	100 %

Berdasarkan hasil kategori seperti tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat 2 (1,7%) responden masuk dalam kategori sangat rendah, 27



(23,1%) responden dapat dikategorikan rendah, 51 (43,6%) responden masuk dalam kategori sedang, 28 (23,9%) responden dapat dikategorikan tinggi, serta 9 (7,7%) responden masuk dalam kategori sangat tinggi.

### 3. Uji asumsi

Uji asumsi dilakukan sebagai prasyarat untuk menentukan penerapan analisis statistik parametrik dan non-parametrik dengan bantuan *Statistical Package for Social Science (SPSS)*. Uji asumsi yang dilakukan pada penelitian ini berupa uji normalitas dan uji linearitas. Berikut penjabaran hasil uji asumsi dari kedua variabel yang ada dalam penelitian ini:

#### a. Uji normalitas

Uji normalitas yang dilakukan memiliki tujuan untuk mengetahui apakah sebaran data memiliki distribusi normal atau tidak. Sebaran data dapat dikatakan normal apabila  $p > 0,05$  namun apabila  $p < 0,05$  maka data tersebut tidak terdistribusi secara normal. Berikut tabel hasil uji normalitas pada kedua variabel dalam penelitian ini :

**Tabel 10.**  
**Hasil uji normalitas**

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
<i>Psychological well-being</i>	0,003	Tidak normal
Kecerdasan emosi	0,004	Tidak normal

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa variabel *psychological well-being* memiliki sebaran data dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,003 serta variabel kecerdasan emosi memiliki sebaran data dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,004. Maka dari kedua hasil tersebut dapat dikatakan bahwa data pada penelitian ini terdistribusi dengan tidak normal karena memiliki hasil  $p < 0,05$

b. Uji linieritas

Uji linearitas yang dilakukan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah hubungan antara kedua variabel bersifat linier atau tidak yang dalam penelitian ini adalah variabel perilaku agresi dan variabel fanatisme. Kedua variabel tersebut dapat dikatakan linier apabila nilai  $p < 0,05$ , sedangkan nilai  $p > 0,05$  maka tidak linier. Berikut tabel hasil uji linearitas pada kedua variabel dalam penelitian ini :

**Tabel 11.**  
**Hasil uji linieritas**

Variabel	Koefisien linieritas (F)	Signifikansi (p)	Keterangan
Kecerdasan Emosi dan <i>Psychological Well-Being</i>	53,198	0,00	Linier

Berdasarkan uji linieritas yang telah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan hasil nilai signifikansi dari kedua variabel yaitu

kecerdasan emosi dan *psychological well-being* sebesar 0,00 atau  $p < 0,005$ . Nilai tersebut mengartikan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel kecerdasan emosi dan *psychological well-being*.

#### 4. Uji hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel *psychological well-being* dan kecerdasan emosi. Pada penelitian ini data yang dimiliki menunjukkan tidak normal dan memiliki hubungan yang linier. Oleh sebab itu, untuk melakukan uji hipotesis peneliti menggunakan teknik korelasi non parametrik *spearman rho*. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara *psychological well-being* dan kecerdasan emosi pada mahasiswa psikologi di Universitas X. semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki akan semakin tinggi pula kecerdasan emosi yang dimiliki. Berikut tabel hasil uji korelasi yang telah dilakukan :

**Tabel 12.**  
**Hasil uji hipotesis**

Variabel	Koefisien korelasi (r)	Signifikansi (p)	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i> dan Kecerdasan Emosi	0,527	0,00	Sangat Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti, maka mendapatkan hasil bahwa  $r = 0,527$  dan  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ) yang

menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara variabel *psychological well-being* dengan kecerdasan emosi pada mahasiswa psikologi di Universitas X, atau dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Hasil ini berlaku pada kelompok subjek penelitian ini.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi di Universitas X dengan nilai  $r = 0,527$  dan  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi maka akan semakin tinggi pula *psychological well-being* dengan catatan hubungan tersebut berlaku untuk sebaliknya yaitu semakin rendah kecerdasan emosi maka akan semakin rendah pula *psychological well-being*. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima dan berlaku pada subjek penelitian ini.

Demikian pula melalui kajian kepustakaan dan penelitian sebelumnya, dapat ditemukan lebih banyak pernyataan yang mendukung bahwa terdapat korelasi antara variabel kecerdasan emosi dan *psychological well-being*. Layaknya penelitian ini yang mendukung penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Hutapea (2011) yang menunjukkan terdapat hubungan positif antara *emotional intelligence* dan *psychological well-being* pada manusia lanjut usia anggota organisasi berbasis keagamaan di Jakarta. Hal tersebut

menunjukkan semakin baiknya kecerdasan emosi yang dimiliki oleh responden maka sama baiknya dengan kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh responden, serta sebaliknya jika responden memiliki kecerdasan emosi yang buruk maka akan buruk juga kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh responden.

Adanya hubungan antara kedua variabel tersebut juga mendukung penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Wijaya, Putri dan Pandjaitan (2020) dimana pada penelitian ini juga didapatkan hasil adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan. Penelitian lain yang memiliki hasil yang serupa dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Desiningrum (2017) yang menunjukkan hubungan positif antara signifikan antara keerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis pada taruna semester 3 Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, dimana semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki oleh taruna maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki taruna, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi yang dimiliki taruna maka akan semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki taruna.

Pada penelitian ini, peneliti mengkategorisasikan data penelitian menjadi 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Hasil kategorisasi kecerdasan emosi pada mahasiswa psikologi di Universitas X berada pada kategori sedang dengan presentase 43,6%, sejalan dengan hasil

tersebut pada variabel *psychological well-being* juga mendapatkan hasil terbanyak pada kategori sedang dengan presentase 44,4%.

Tingkat kecerdasan emosi yang berada pada level sedang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu mahasiswa psikologi Universitas X cenderung sudah dapat untuk mengelola emosi yang positif ataupun negatif ke hal-hal yang lebih bermanfaat atau untuk dapat menunjang produktivitas mereka sebagai mahasiswa. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Wijaya, Putri dan Pandjaitan (2020) yang menyebutkan pemahaman emosi yang baik akan dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi. Individu dapat memanfaatkannya ke banyak hal baik seperti memotivasi atau memacu diri sendiri untuk menjadi lebih baik agar dapat mencapai tujuan dan harapan yang diinginkan. Mahasiswa yang memiliki pemahaman yang baik terkait kecerdasan emosi juga cenderung akan menentukan langkah-langkah kehidupan yang baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain demi tercapainya kesejahteraan psikologis yang ideal untuk dirinya.

Adapun keterbatasan pada penelitian ini adalah saat dilakukannya pengambilan data, karena dalam pelaksanaannya peneliti sepenuhnya melakukan ambil data secara daring. Hal ini membuat peneliti menjadi tidak dapat melihat serta memantau secara langsung responden dalam melakukan pengisian kuisioner. Pemahaman yang dimiliki oleh responden dari disiplin ilmu Psikologi pada setiap item yang disajikan juga dapat menyebabkan responden menjadi lebih mengarahkan diri dalam merespon jawaban sehingga sebaran data pada penelitian ini tidak normal. Kurangnya

pencantuman data demografis subjek penelitian pada skala juga menjadi keterbatasan pada penelitian ini, serta alat ukur yang digunakan memiliki jumlah item yang gugur disebabkan karena responden masih dalam kategori remaja belum dewasa belum cukup matang dalam bersikap akan tetapi aspek-aspek dalam *psychological well-being* memerlukan kematangan bersikap.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan seperti diatas maka dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif serta signifikan antara variabel kecerdasan emosi dengan variabel *psychological well-being* yang berlaku pada subjek penelitian ini.

#### **B. Saran**

Berikut adalah saran yang diajukan oleh peneliti untuk penelitian selanjutnya baik untuk responden atau peneliti selanjutnya, terkait proses pelaksanaan dan hasil penelitian, yaitu :

##### 1. Saran untuk responden

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kecerdasan emosi memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa, oleh karena itu untuk mengembangkan *psychological well-being* perlu dikembangkan kecerdasan emosi seseorang sejak awal misalnya dengan diadakannya pelatihan pengembangan kecerdasan emosi. Peneliti juga berharap terkait pengisian kuisioner dalam bentuk atau hal apapun diharapkan untuk mengisi dengan sejujur-jujurnya sesuai kondisi yang sedang dialaminya saat itu.

##### 2. Saran untuk peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang mungkin memiliki penelitian yang serupa dengan penelitian ini, diharapkan untuk dapat lebih mengkaji literatur



atau sumber lebih banyak lagi agar penelitian yang dihasilkan lebih baik. Penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk dapat menerapkan teknik sampel secara random dengan jumlah yang lebih besar serta cakupan populasi yang lebih luas dan dari disiplin ilmu yang beragam. Selain itu, diharapkan penelitian selanjutnya untuk dapat mengamati secara langsung kepada responden dalam melakukan pengisian kuisioner jika memiliki metode yang sama dalam penelitian ini. Peneliti juga berharap untuk penelitian selanjutnya untuk dapat memperhatikan penyebaran kuisioner agar jumlah sampel berdasarkan jenis kelamin dan usia sesuai agar data yang diperoleh dapat lebih representatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, Y., & Sulistiyowati, L. H. (2018). Pengaruh kompetensi dan kecerdasan emosional terhadap kinerja pegawai. *Jurnal Inspirasi Bisnis dan Manajemen*, 2(1), 91-100.
- Azwar, S. (2005). *Dasar-Dasar Psikometri*. Pustaka Belajar.
- Gusniwati, M. (2015). Pengaruh kecerdasan emosional dan minat belajar terhadap penguasaan konsep matematika siswa SMAN di Kecamatan Kebon jeruk. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(1).
- Goleman, D. (2000). *Emotional Intelligence: Mengapa Ei Lebih Penting Daripada Iq*. T. Hermaya. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hastuti, T. D. (2020). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologi pada Siswa kelas XI SMAN 104 Jakarta Timur.
- Hermasanti, W. K. (2009). "Hubungan antara pola kelekatan dengan kecerdasan emosi pada remaja siswa kelas xi sma negeri 1 karanganyar". Skripsi. Program Studi Psikologi. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Surakarta.
- Hurlock, E.B. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (1999). *Developmental Psychology A Life Span Approach Fifth Edition*, diterjemahkan oleh Istiwidayanti dkk dengan judul *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup Edisi Kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2), 52-58.
- Lakoy, F. S. (2009). Psychological well-being perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah. *Jurnal Psikologi*, 7(2).

- Mubdi, F. H., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Efikasi Diri Akademik pada Siswa Kelas XI SMK Bina Wisata Lembang. *Empati*, 6(1), 152-157.
- Nasril, N. (2018). Melacak Konsep Dasar Kecerdasan Emosional. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 16-25.
- Orden, S. R., & Bradburn, N. M. (1969). Working wives and marriage happiness. *American journal of sociology*, 74(4), 392-407.
- Pinquart, M., & Sorenson, S. (2000). Influences of Socioeconomic status, Social Network and Competence on Subjective Well-Being in Later Life : A Meta-Analysis. *Journal Psychology and Aging* , 187-224.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. & Keyes, L.M. (1995). The structur of psychological well-being revisit. *Journal of Personality and Socil Psychology*. 69(4), 719-727.
- Sari, L. S. S., & Desiningrum, D. R. (2017). Kecerdasan Emosional Dan Psychological Well-being Pada Taruna Semester III Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, 5(1), 158-161.
- Sojka, J. Z., & Deeter- Schmelz, D. R. (2002). Enhancing the emotional intelligence of salespeople. *American Journal of Business*, 17(1), 43 – 50.
- Wells, I. E. (2010). Psychological well-being. New York: Nova Science Publisher
- Widi, R. E. (2011). Uji Validitas dan Realibilitas dalam Epidemiologi Kedokteran Gigi. *Jurnal Stomatognatic*, 8(1), 27-34.
- Widjaja, F. N., & Sandjaja, S. S (2013). Uji Validitas dan Realibilitas *Index of Teaching Stress (ITS)*. *Jurnal Noetic Psychology*, 3(2), 104-127.
- Wijaya, R. S., Putri, G. S., & Pandjaitan, L. N. (2020). Efektifitas pelatihan kecerdasan emosional untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja panti Asuhan. *Psikohumanika*, 12(1), 60-78.

**Lampiran I**  
**Skala Uji Coba Alat Ukur**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA**  
**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA YOGYAKARTA**

---

Assalamualaikum Wr Wb.

Perkenalkan saya Abdul Azis, mahasiswa psikologi Universitas Islam Indonesia. Sehubungan dengan penelitian skripsi yang sedang saya lakukan, maka dengan segala kerendahan hati saya memohon kesediaan Anda untuk berpartisipasi secara suka rela dalam menjawab seluruh pernyataan yang ada dalam kuesioner yang telah dilampirkan di bawah ini.

Kuisisioner ini bukanlah pernyataan yang memiliki tolak ukur jawaban benar atau salah, maka dari itu, Anda tidak perlu mengisi kuisisioner dengan perasaan ragu. Pengisian kuisisioner diperlukan membutuhkan waktu 10 menit. Identitas dan jawaban dalam kuisisioner terjamin kerahasiannya, maka dari itu dimohon pengisian kuisisioner ini dilakukan sejujur-jujurnya dan sesuai fakta yang dialami oleh Anda, isilah apa yang pertama kali muncul dalam pilihan anda.

Adapun kriteria yang dimaksud oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa aktif Universitas Islam Indonesia
2. Berusia minimal 20 tahun saat mengisi kuisisioner

Sertakan nomor *Whats App* yang dapat dihubungi. Jika beruntung akan mendapatkan Rp 150.000 yang diberikan melalui OVO atau DANA untuk responden selain itu pada no wa yang anda sampaikan peneliti akan membagikan info singkat tentang materi dalam bentuk pet atau Browsur virtual sebagai penambah wawasan. Pastikan kuisisioner ini sudah terisi penuh dan baik, tidak ada pernyataan yang terlewat ataupun terisi ganda. Mohon untuk mengisi identitas terlebih dahulu sebelum menjawab pernyataan. Apabila ada pertanyaan lebih lanjut terkait penelitian ini, Anda dapat menghubungi peneliti melalui alamat email [16320111@students.uui.ac.id](mailto:16320111@students.uui.ac.id) dan nomor *WhatsApp* ibu Retno Komulohadi sebagai pembimbing skripsi 087845669165 atau nomor *WhatsApp* peneliti 081392714753. Atas kesediaan Anda mengisi kuisisioner penelitian ini, peneliti ucapkan terima kasih atas waktu dan kesediaannya. Semoga kebaikan Anda mendapat balasan dari Allah SWT.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Hormat saya,  
Abdul Azis

## **IDENTITAS DIRI**

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Fakultas :

Semester :

No. Telpn :

Menyatakan bahwa saya bersedia mengisi kuisisioner ini dengan sukarela dan penuh kesadaran untuk memberikan informasi dalam penelitian ini sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Saya memahami sepenuhnya tentang penjelasan peneliti, namun apabila ada masalah dikemudian hari maka saya dapat mengajukan diri untuk berhenti terlibat lebih lanjut.

Yogyakarta, September 2021

Responden

## SKALA A

### PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah pernyataan satu persatu, kemudian Silahkan menjawab serangkaian pernyataan berdasarkan apa yang Anda rasakan dengan memberi saja tanda ceklis (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan di bawah ini, adapun opsi jawaban kuisioner sebagai berikut :

- STS : Sangat tidak setuju
- TS : Tidak setuju
- S : Setuju
- SS : Sangat setuju

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya memiliki kecenderungan untuk mudah dipengaruhi oleh orang-orang yang memiliki pendapat yang kuat				
2	Secara umum saya merasa dapat bertanggung jawab atas situasi dimana saya tinggal				
3	Dalam banyak hal saya lebih sering untuk merasakan kecewa atas prestasi yang saya dapatkan selama hidup				
4	Saya rasa penting memiliki pengalaman baru yang lebih menantang tentang bagaimana saya dimasa depan				



5	Saya merasa sulit untuk mempertahankan hubungan yang erat hingga saya merasa frustrasi				
6	Dalam menjalani hidup, saya hanya memikirkan untuk masa sekarang dan tidak terlalu untuk memikirkan masa depan				
7	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya merasa puas dengan apa yang telah terjadi				
8	Terkadang saya merasa bahwa saya telah menemukan semua yang harus dilakukan dalam hidup saya				
9	Saya memiliki keyakinan yang kuat atas pendapat saya sendiri, bahkan jika harus bertentangan dengan umum				
10	Saya belum merasa memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain				
11	Saya merasa tuntunan dalam kehidupan sehari-hari sering membuat saya kecewa				
12	Bagi saya, kehidupan merupakan sebuah proses belajar, perubahan dan pertumbuhan yang saling berkesinambungan				
13	Menurut saya orang lain akan menggambarkan saya sebagai				

	seorang yang mudah memberi dan mau membagi waktu dengan orang lain				
14	Saya menyerah untuk mencoba membuat perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya sejak lama				
15	Menurut saya beberapa orang sangat membara dalam menjalani hidupnya, tetapi saya bukan salah satu dari mereka				
16	Saya menyukai Sebagian besar aspek kehidupan pribadi saya				
17	Saya menilai diri saya melalui apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan penilaian dari orang lain				
18	Saya merasa cukup pandai dalam mengelola tanggung jawab keseharian saya				

## SKALA B

### PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah pernyataan satu persatu, kemudian Silahkan menjawab serangkaian pernyataan berdasarkan apa yang Anda rasakan dengan memberi saja tanda ceklis (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan di bawah ini, adapun opsi jawaban kuisioner sebagai berikut :

- STS : Sangat tidak setuju
- TS : Tidak setuju
- S : Setuju
- SS : Sangat setuju

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya dapat mengerti apa yang sedang saya rasakan				
2	Saya akan mencoba memahami alasan orang lain bersikap tidak menyenangkan terhadap saya				
3	Pada saat kondisi tertekan saya cenderung akan melakukan kegiatan yang bermanfaat				
4	Saya merasa dapat memahami apa yang orang lain sedang rasakan				
5	Apabila ada orang lain yang bersedih saya cenderung akan menghiburnya				
6	Saya sering merasa bingung terhadap apa yang sedang saya				

	rasakan				
7	Saya merasa tidak perlu untuk mengetahui alasan orang lain ketika orang lain membuat saya marah				
8	Saya merasa kurang dapat memahami yang orang lain sedang rasakan				
9	Saya suka memperhatikan apa yang sedang dibutuhkan orang lain saat melakukan diskusi				
10	Saya merasa melihat sebuah rintangan adalah sesuatu yang harus dapat diselesaikan				
11	Saya memikirkan perasaan saya terlebih dahulu sebelum mengungkapkannya kepada orang lain				
12	Ketika saya ingin menyampaikan sesuatu, saya cenderung untuk memperhatikan suasana hati orang lain terlebih dahulu				
13	Terkadang saya merasakan sedih tanpa mengetahui penyebabnya				
14	Saya merasa sering tidak dapat mengendalikan diri saya saat sedang marah				
15	Saya merasa saat sedang dalam kesulitan, saya cenderung untuk tidak menyelesaikannya				

16	Saya merasa bosan Ketika saya sedang mendengarkan curhatan dari orang lain				
17	Saya memilih menghindar Ketika orang lain ingin membicarakan masalahnya				
18	Ketika saya sedang marah, saya cenderung akan menarik nafas yang Panjang agar saya bisa lebih tenang				
19	Saya akan segera mengatasi kesulitan yang sedang saya hadapi				
20	Saya merasa banyak orang senang untuk menceritakan permasalahannya kepada saya				
21	Saya senang mendengar cerita dari orang lain				
22	Saya mengetahui tentang apa yang sedang saya inginkan				
23	Saya langsung menyampaikan perasaan saya tanpa memikirkan terlebih dahulu				
24	Saya mudah kecewa jika mengalami sebuah kegagalan				
25	Saya memilih untuk menghindar Ketika orang lain ingin berkeluh kesah dengan saya				
26	Saya mencoba untuk memahami apa yang membuat orang lain				

	tersinggung dengan ucapan saya				
27	Saya merasa dapat untuk menahan diri agar tidak memarahi orang di depan umum				
28	Saya mengetahui tentang apa yang harus saya ucapkan kepada orang lain				
29	Saya merasa dapat merasakan kesedihan orang lain dengan melihat raut wajahnya				
30	Saya merasa tidak mengerti harus bagaimana ketika melihat orang lain sedang sedih				
31	Saya merasa terkadang kurang mengerti apa yang membuat saya marah				
32	Saya merasa selalu putus asa Ketika saya mengalami kegagalan				
33	Saya sering tidak menanggapi pendapat dari orang lain				
34	Saya memperhatikan kapan waktu yang tepat untuk menyampaikan perasaan saya kepada orang lain				
35	Saya merasa Ketika ada kesulitan saya akan berusaha keras untuk menyelesaikannya				
36	Saya ikut merasakan apa yang orang lain rasakan				
37	Saya memikirkan bagaimana saya harus menyampaikan pendapat				

	saya kepada orang lain				
38	Ketika orang lain bercerita, saya saring ingin mendengarkan lebih banyak lagi				

Mohon untuk memeriksa kembali kelengkapan jawaban anda, jangan sampai ada yang terlewat.

**TERIMA KASIH**

**Lampiran 2**  
**Tabulasi Data Uji Coba Alat Ukur**



**A. Tabulasi Data Uji Coba Alat Ukur *Psychological Well-Being***

<b>S u b j e k</b>	<b>P W B 1</b>	<b>P W B 2</b>	<b>P W B 3</b>	<b>P W B 4</b>	<b>P W B 5</b>	<b>P W B 6</b>	<b>P W B 7</b>	<b>P W B 8</b>	<b>P W B 9</b>	<b>P W B 10</b>	<b>P W B 11</b>	<b>P W B 12</b>	<b>P W B 13</b>	<b>P W B 14</b>	<b>P W B 15</b>	<b>P W B 16</b>	<b>P W B 17</b>	<b>P W B 18</b>
S1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3
S2	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	4	4	1	3	3	3
S3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
S4	2	3	2	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	2	4	3	4	3
S5	3	2	2	1	4	4	3	3	1	4	2	2	3	4	4	1	2	1
S6	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3
S7	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2
S8	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3
S9	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3
S10	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2
S11	2	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	1	3	4	3
S12	2	4	2	4	3	2	2	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2
S13	4	3	4	3	4	3	2	4	2	4	3	4	4	3	1	3	2	4
S14	2	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	1	3	2	3
S15	2	3	4	4	2	3	3	2	3	2	2	4	3	4	2	3	4	3

S 1 6	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	4	1	3	3	3
S 1 7	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	
S 1 8	2	3	2	4	2	4	1	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	
S 1 9	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	
S 2 0	4	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	
S 2 1	4	3	3	4	2	4	2	4	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	
S 2 2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	
S 2 3	2	2	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	
S 2 4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	1	3	2	3	
S 2 5	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	1	4	2	3	
S 2 6	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	1	3	3	3	
S 2 7	2	3	2	3	4	3	2	4	2	4	4	3	4	3	4	2	2	2	
S 2 8	2	4	3	4	2	3	2	4	2	3	3	4	2	4	2	3	4	3	
S 2 9	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4	2	4	2	3	3	3	
S 3 0	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	2	4	3	3	

S 3 1		2	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	1	4	3	4
S 3 2		2	4	3	3	2	4	2	4	3	2	2	4	3	4	1	3	3	3
S 3 3		2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2	4	2	2	2
S 3 4		2	4	2	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3
S 3 5		2	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	4	3	4	1	4	3	3
S 3 6		3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	2	4	3	4	2	3	4	4
S 3 7		2	3	2	2	4	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3
S 3 8		2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3
S 3 9		3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4
S 4 0		3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3
S 4 1		2	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	2	4	2	4	3	3
S 4 2		3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3
S 4 3		4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3
S 4 4		3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
S 4 5		2	1	2	3	4	4	1	4	2	4	2	4	4	3	3	1	1	3

S 4 6	4	4	3	4	3	2	2	4	2	3	3	3	4	4	2	2	4	2
S 4 7	2	3	2	4	2	2	1	4	2	4	3	4	2	4	3	2	4	3
S 4 8	4	4	2	4	4	3	4	3	2	2	3	3	2	4	1	4	3	4
S 4 9	2	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	1	4	3	4
S 5 0	3	4	3	4	2	4	2	2	4	2	3	4	2	3	2	2	4	4
S 5 1	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	2	4	2	3
S 5 2	4	3	3	4	2	3	3	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4
S 5 3	2	4	2	3	2	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3
S 5 4	2	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2
S 5 5	2	3	4	3	4	3	2	2	1	3	4	4	3	4	1	3	2	3
S 5 6	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3
S 5 7	2	4	3	4	3	4	2	2	4	2	3	4	4	4	2	4	4	3
S 5 8	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3
S 5 9	2	3	3	2	2	2	4	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3
S 6 0	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2

S 6 1	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3
S 6 2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	2	2	3
S 6 3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3
S 6 4	2	3	2	4	2	3	1	3	3	2	2	4	3	4	1	3	2	3
S 6 5	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	1	3	3	3
S 6 6	3	4	4	4	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	4	3
S 6 7	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	2	3
S 6 8	3	3	2	4	3	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
S 6 9	4	4	4	4	4	2	3	3	4	2	4	4	3	4	1	3	3	3
S 7 0	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3
S 7 1	2	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3
S 7 2	2	4	4	4	2	3	1	4	2	3	4	3	3	3	4	1	1	2
S 7 3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2
S 7 4	3	4	3	4	3	4	2	2	2	3	2	4	3	3	1	4	2	4
S 7 5	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	1	3	3	3

S 7 6	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	4	4	3	1	4	3	3
S 7 7	2	3	3	4	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3
S 7 8	2	3	4	4	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2
S 7 9	2	4	3	4	4	3	3	3	1	4	4	4	4	3	1	3	4	4
S 8 0	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	3	4	3
S 8 1	2	2	4	4	2	3	2	3	1	2	4	4	2	4	1	4	4	2
S 8 2	2	4	3	4	2	2	1	4	3	3	2	4	4	3	2	3	4	4
S 8 3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
S 8 4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2
S 8 5	2	3	3	3	2	3	2	3	1	3	4	4	3	4	3	3	3	3
S 8 6	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	2	4	1	4	3	4
S 8 7	3	2	2	3	4	4	2	3	1	4	4	4	3	4	2	2	2	2
S 8 8	2	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3
S 8 9	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2
S 9 0	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	1	3	4	3

S 9 1		2	2	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3
S 9 2		2	3	3	3	3	3	1	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2
S 9 3		3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3
S 9 4		4	3	4	3	2	3	2	4	1	4	4	2	3	3	4	2	2	2
S 9 5		2	3	2	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3
S 9 6		2	3	4	4	2	3	2	2	3	2	4	4	3	3	2	4	3	3
S 9 7		2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	2
S 9 8		2	3	3	4	3	4	1	3	1	2	3	4	2	4	1	2	3	3
S 9 9		3	4	4	4	2	3	1	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	3
S 1 0 0		4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	1	4	4	3
S 1 0 1		4	3	4	3	4	4	3	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	3
S 1 0 2		4	3	2	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4
S 1 0 3		3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4
S 1 1		2	3	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3

04																		
S105	2	2	2	3	4	3	1	4	3	3	3	4	2	4	2	3	4	3
S106	3	3	2	4	2	3	1	3	2	2	2	4	3	2	2	3	3	3
S107	2	3	2	4	2	3	1	3	2	3	2	4	3	3	2	3	4	3
S108	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	1	4	2	4
S109	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
S110	2	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	4	1	4	4	4
S111	2	3	3	4	3	4	2	3	2	4	3	3	4	4	2	3	4	4
S112	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	1	4	4	4
S113	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	4	3	4
S114	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3
S115	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3



S 1 1 6																		
	2	3	4	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	2	3	3	2
S 1 1 7																		
	2	4	2	3	4	4	4	2	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3

**B. Tabulasi Data Uji Coba Alat Ukur Kecerdasan Emosi**

S u b j e k	K E 1	K E 2	K E 3	K E 4	K E 5	K E 6	K E 7	K E 8	K E 9	K E 0	K E 1	K E 2	K E 3	K E 4	K E 5	K E 6	K E 7	K E 8	K E 9	K E 0	K E 1	K E 2	K E 3	K E 4	K E 5	K E 6	K E 7	K E 8	K E 9	K E 0	K E 1	K E 2	K E 3	K E 4	K E 5	K E 6	K E 7							
S 1	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3			
S 2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
S 3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	1	1	4	4	3	3	3	3	2	4	1	3	4	3	4	3	4	
S 4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	2	4	3	4	3	4	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4		
S 5	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	1	1	4	3	4	3	2	2	1	3	2	4	2	4	2	2	1	1	3	2	4	2	4	1	1	3	1	3	1	3	1	3		
S 6	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3		
S 7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2		
S 8	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2		
S 9	3	2	2	1	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3		
S 10	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3		
S 11	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
S 12	3	3	2	1	2	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	2	3	4	2	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
S 13	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	
S 14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S 15	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	2	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

S16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
S17	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	
S18	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	3	4	4	
S19	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	
S20	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	
S21	3	3	2	2	3	2	2	2	4	4	3	2	2	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3	2	
S22	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	2	4	2	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	
S23	3	4	3	4	3	3	4	2	2	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	4	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
S24	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S25	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S26	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4
S27	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3
S28	3	1	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	4	3	4	2	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	
S29	2	3	2	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	1	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	
S30	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	





S61	3	3	3	4	3	2	2	4	3	4	3	4	2	4	4	4	2	3	4	3	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	3	4		
S62	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	
S63	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	
S64	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	
S65	3	4	3	3	2	2	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4		
S66	3	3	3	4	4	2	2	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	4	
S67	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	1	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4		
S68	3	3	2	4	3	2	3	4	4	4	2	3	4	2	4	2	3	2	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	4	2	4	4		
S69	2	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3		
S70	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
S71	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	4		
S72	2	4	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4		
S73	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
S74	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
S75	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4

S76	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4
S77	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2
S78	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	
S79	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	3	4	
S80	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	3	4
S81	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	2	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	
S82	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4
S83	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
S84	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4
S85	3	3	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	1	1	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4
S86	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3
S87	1	2	2	2	2	4	4	3	2	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3
S88	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4	2	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4
S89	3	4	4	3	4	2	4	2	4	3	3	3	4	2	4	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	2	4	3	4	4	3
S90	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	4	4	3	2

S 9 1	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	2	2	4	3	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4		
S 9 2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	
S 9 3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3		
S 9 4	2	3	2	3	3	4	3	4	2	2	3	3	4	4	4	3	4	1	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	4	3	2	4	3	4	
S 9 5	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	
S 9 6	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	
S 9 7	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3		
S 9 8	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4		
S 9 9	2	4	1	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3
S 1 0 0	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	
S 1 0 1	2	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	4	2	4	3	3	3	2	2	4	2	3	4	3	3		
S 1 0 2	4	4	4	2	3	4	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	4	3	4	
S 1 0 3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	4	3	4	4	2	3	2	4	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2
S 1 1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	







**Lampiran 3**  
**Uji Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Alat Ukur**

**A. Skala *Psychological Well-Being***

1. Reliabilitas

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.594	.625	18

2. Validitas

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PWB1	48.82	22.907	.075	.109	.599
PWB2	47.77	22.403	.210	.336	.581
PWB3	48.32	20.046	.381	.424	.548
PWB4	47.54	21.095	.439	.411	.552
PWB5	48.27	19.114	.494	.403	.525
PWB6	47.95	21.135	.297	.331	.566
PWB7	48.51	22.114	.162	.387	.587
PWB8	48.31	24.870	-.198	.315	.642
PWB9	48.34	21.744	.221	.360	.578
PWB10	48.50	20.856	.322	.376	.561
PWB11	48.52	21.028	.298	.346	.565
PWB12	47.38	21.670	.349	.265	.564
PWB13	47.91	22.941	.096	.211	.594
PWB14	47.87	20.027	.438	.404	.541
PWB15	48.86	29.136	-.613	.486	.710
PWB16	47.97	19.947	.501	.459	.534
PWB17	48.02	21.258	.298	.267	.566
PWB18	47.99	20.974	.442	.397	.550

## B. Skala Kecerdasan Emosi

### 1. Reliabilitas

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.841	.848	38

### 2. Validitas

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KE1	108.15	120.539	.216	.	.840
KE2	107.85	119.476	.311	.	.838
KE3	108.36	123.732	-.001	.	.846
KE4	108.10	116.800	.490	.	.834
KE5	107.97	118.698	.345	.	.837
KE6	109.04	120.110	.204	.	.841
KE7	108.39	118.827	.245	.	.840
KE8	108.59	114.847	.470	.	.833
KE9	107.97	119.284	.335	.	.838
KE10	107.86	117.757	.429	.	.835
KE11	108.20	121.039	.162	.	.842
KE12	107.85	117.522	.444	.	.835
KE13	109.39	121.672	.099	.	.844
KE14	108.87	118.044	.231	.	.841
KE15	108.44	113.749	.476	.	.833
KE16	108.11	115.496	.459	.	.834
KE17	107.99	115.095	.513	.	.833
KE18	108.03	118.870	.300	.	.838
KE19	107.97	118.611	.396	.	.836
KE20	108.19	119.240	.307	.	.838
KE21	107.74	118.744	.424	.	.836
KE22	109.28	129.032	-.327	.	.853
KE23	108.31	113.973	.487	.	.833
KE24	109.18	120.218	.169	.	.842
KE25	108.15	112.711	.581	.	.830

KE26	107.81	120.395	.205	.	.841
KE27	107.95	119.325	.225	.	.841
KE28	107.90	116.782	.497	.	.834
KE29	108.02	117.931	.403	.	.836
KE30	108.71	117.673	.330	.	.837
KE31	108.82	118.752	.252	.	.840
KE32	108.66	116.072	.364	.	.837
KE33	108.44	113.834	.496	.	.832
KE34	107.96	117.903	.379	.	.836
KE35	107.86	118.274	.401	.	.836
KE36	108.08	119.037	.322	.	.838
KE37	107.84	116.982	.491	.	.834
KE38	107.92	119.313	.286	.	.839

**Lampiran 4**  
**Skala Penelitian Setelah Uji Coba**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA**  
**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA YOGYAKARTA**

---

Assalamualaikum Wr Wb.

Perkenalkan saya Abdul Azis, mahasiswa psikologi Universitas Islam Indonesia. Sehubungan dengan penelitian skripsi yang sedang saya lakukan, maka dengan segala kerendahan hati saya memohon kesediaan Anda untuk berpartisipasi secara suka rela dalam menjawab seluruh pernyataan yang ada dalam kuesioner yang telah dilampirkan di bawah ini.

Kuisisioner ini bukanlah pernyataan yang memiliki tolak ukur jawaban benar atau salah, maka dari itu, Anda tidak perlu mengisi kuisisioner dengan perasaan ragu. Pengisian kuisisioner diperlukan membutuhkan waktu 10 menit. Identitas dan jawaban dalam kuisisioner terjamin kerahasiannya, maka dari itu dimohon pengisian kuisisioner ini dilakukan sejujur-jujurnya dan sesuai fakta yang dialami oleh Anda, isilah apa yang pertama kali muncul dalam pilihan anda.

Adapun kriteria yang dimaksud oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa aktif Universitas Islam Indonesia
2. Berusia minimal 20 tahun saat mengisi kuisisioner

Sertakan nomor *Whats App* yang dapat dihubungi. Jika beruntung akan mendapatkan Rp 150.000 yang diberikan melalui OVO atau DANA untuk responden selain itu pada no wa yang anda sampaikan peneliti akan membagikan info singkat tentang materi dalam bentuk pet atau Browsur virtual sebagai penambah wawasan. Pastikan kuisisioner ini sudah terisi penuh dan baik, tidak ada pernyataan yang terlewat



ataupun terisi ganda. Mohon untuk mengisi identitas terlebih dahulu sebelum menjawab pernyataan. Apabila ada pertanyaan lebih lanjut terkait penelitian ini, Anda dapat menghubungi peneliti melalui alamat email [16320111@students.uui.ac.id](mailto:16320111@students.uui.ac.id) dan nomor *WhatsApp* ibu Retno Komulohadi sebagai pembimbing skripsi 087845669165 atau nomor *WhatsApp* peneliti 081392714753. Atas kesediaan Anda mengisi kuisisioner penelitian ini, peneliti ucapkan terima kasih atas waktu dan kesediaannya. Semoga kebaikan Anda mendapat balasan dari Allah SWT.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Hormat saya,  
Abdul Azis

**SKALA I**

**PETUNJUK PENGISIAN**

Bacalah pernyataan satu persatu, kemudian Silahkan menjawab serangkaian pernyataan berdasarkan apa yang Anda rasakan dengan memberi ceklis (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan di bawah ini, adapun opsi jawaban kuisisioner sebagai berikut :

- STS : Sangat tidak setuju
- TS : Tidak setuju
- S : Setuju
- SS : Sangat setuju

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
3	Dalam banyak hal saya lebih sering untuk merasakan kecewa atas prestasi yang saya dapatkan selama hidup				
4	Saya rasa penting untuk memiliki pengalaman yang baru yang lebih menantang tentang bagaimana saya memikirkan diri saya dan masa depan				
5	Saya merasa sulit untuk mempertahankan hubungan yang erat hingga saya merasa frustrasi				
8	Terkadang saya merasa bahwa saya telah menemukan semua yang harus dilakukan dalam hidup saya				
10	Saya belum merasa memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain				
12	Bagi saya, kehidupan merupakan sebuah proses belajar, perubahan dan pertumbuhan yang saling				

	berkesinambungan				
14	Saya menyerah untuk mencoba membuat perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya sejak lama				
16	Saya menyukai Sebagian besar aspek kehidupan pribadi saya				
17	Saya menilai diri saya melalui apa yang saya anggap penting, bukan berdasarkan penilaian dari orang lain				
18	Saya merasa cukup pandai dalam mengelola tanggung jawab keseharian saya				

## SKALA II

### PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah pernyataan satu persatu, kemudian Silahkan menjawab serangkaian pernyataan berdasarkan apa yang Anda rasakan dengan memberi ceklis (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan di bawah ini, adapun opsi jawaban kuisisioner sebagai berikut :

- STS : Sangat tidak setuju
- TS : Tidak setuju
- S : Setuju
- SS : Sangat setuju

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
3	Pada saat kondisi tertekan saya cenderung akan melakukan kegiatan yang bermanfaat				
4	Saya merasa dapat memahami apa yang orang lain sedang rasakan				
5	Apabila ada orang lain yang bersedih saya cenderung akan menghiburnya				
8	Saya merasa kurang dapat memahami yang orang lain sedang rasakan				
9	Saya suka memperhatikan apa yang sedang dibutuhkan orang lain saat melakukan diskusi				
10	Saya merasa melihat sebuah rintangan adalah sesuatu yang harus dapat diselesaikan				
12	Ketika saya ingin menyampaikan sesuatu, saya cenderung untuk memperhatikan suasana hati orang lain terlebih dahulu				

15	Saya merasa saat sedang dalam kesulitan, saya cenderung untuk tidak menyelesaikannya				
16	Saya merasa bosan Ketika saya sedang mendengarkan curhatan dari orang lain				
17	Saya memilih menghindar Ketika orang lain ingin membicarakan masalahnya				
18	Ketika saya sedang marah, saya cenderung akan menarik nafas yang Panjang agar saya bisa lebih tenang				
19	Saya akan segera mengatasi kesulitan yang sedang saya hadapi				
20	Saya merasa banyak orang senang untuk menceritakan permasalahannya kepada saya				
21	Saya senang mendengar cerita dari orang lain				
23	Saya langsung menyampaikan perasaan saya tanpa memikirkan terlebih dahulu				
25	Saya memilih untuk menghindar Ketika orang lain ingin berkeluh kesah dengan saya				
28	Saya mengetahui tentang apa yang harus saya ucapkan kepada orang lain				

29	Saya merasa dapat merasakan kesedihan orang lain dengan melihat raut wajahnya				
30	Saya merasa tidak mengerti harus bagaimana ketika melihat orang lain sedang sedih				
32	Saya merasa selalu putus asa Ketika saya mengalami kegagalan				
33	Saya sering tidak menanggapi pendapat dari orang lain				
34	Saya memperhatikan kapan waktu yang tepat untuk menyampaikan perasaan saya kepada orang lain				
35	Saya merasa Ketika ada kesulitan saya akan berusaha keras untuk menyelesaikannya				
36	Saya ikut merasakan apa yang orang lain rasakan				
37	Saya memikirkan bagaimana saya menyampaikan pendapat saya kepada orang lain				

**Lampiran 5**  
**Tabulasi Data Penelitian Setelah Uji Coba**

**A. Tabulasi Data Setelah Uji Coba *Psychological Well-Being***

<b>Sub jek</b>	<b>PW B 3</b>	<b>PW B 4</b>	<b>PW B 5</b>	<b>PW B 8</b>	<b>PW B 10</b>	<b>PW B 12</b>	<b>PW B 14</b>	<b>PW B 16</b>	<b>PW B 17</b>	<b>PW B 18</b>
S1	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3
S2	4	4	4	2	3	2	4	3	3	3
S3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3

S4	2	4	3	4	2	3	2	3	4	3
S5	2	1	4	3	4	2	4	1	2	1
S6	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3
S7	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
S8	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3
S9	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3
S10	4	4	4	2	3	4	3	2	3	2
S11	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3
S12	2	4	3	4	4	3	4	4	4	2
S13	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4
S14	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3
S15	4	4	2	2	2	4	4	3	4	3
S16	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3
S17	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
S18	2	4	2	3	3	3	3	4	3	4
S19	3	4	3	2	2	4	3	4	4	3
S20	2	3	4	3	2	4	2	3	3	3
S21	3	4	2	4	2	4	3	3	4	3
S22	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3
S23	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3
S24	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3
S25	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3
S26	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3
S27	2	3	4	4	4	3	3	2	2	2
S28	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3
S29	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3
S30	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3
S31	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4
S32	3	3	2	4	2	4	4	3	3	3
S33	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2
S34	2	3	4	3	2	4	2	3	3	3
S35	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3
S36	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4
S37	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3
S38	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3
S39	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4
S40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S41	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3
S42	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3
S43	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3
S44	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
S45	2	3	4	4	4	4	3	1	1	3
S46	3	4	3	4	3	3	4	2	4	2
S47	2	4	2	4	4	4	4	2	4	3



S48	2	4	4	3	2	3	4	4	3	4
S49	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4
S50	3	4	2	2	2	4	3	2	4	4
S51	3	4	3	2	3	4	3	4	2	3
S52	3	4	2	2	2	4	4	4	4	4
S53	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3
S54	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2
S55	4	3	4	2	3	4	4	3	2	3
S56	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3
S57	3	4	3	2	2	4	4	4	4	3
S58	2	3	2	3	2	4	3	2	2	3
S59	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3
S60	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2
S61	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3
S62	2	3	2	3	3	4	4	2	2	3
S63	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3
S64	2	4	2	3	2	4	4	3	2	3
S65	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3
S66	4	4	4	2	2	4	3	3	4	3
S67	2	4	4	3	3	4	4	4	2	3
S68	2	4	3	2	4	4	3	4	4	4
S69	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3
S70	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3
S71	2	4	4	3	3	4	3	4	3	3
S72	4	4	2	4	3	3	3	1	1	2
S73	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2
S74	3	4	3	2	3	4	3	4	2	4
S75	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3
S76	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3
S77	3	4	2	2	2	4	3	3	3	3
S78	4	4	2	3	2	3	3	3	2	2
S79	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4
S80	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3
S81	4	4	2	3	2	4	4	4	4	2
S82	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4
S83	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2
S84	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2
S85	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3
S86	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4
S87	2	3	4	3	4	4	4	2	2	2
S88	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3
S89	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2
S90	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3
S91	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3

S92	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2
S93	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3
S94	4	3	2	4	4	2	3	2	2	2
S95	2	3	4	2	3	4	3	4	4	3
S96	4	4	2	2	2	4	3	4	3	3
S97	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2
S98	3	4	3	3	2	4	4	2	3	3
S99	4	4	2	4	4	3	4	1	4	3
S100	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3
S101	4	3	4	3	2	4	2	2	2	3
S102	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4
S103	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4
S104	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3
S105	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3
S106	2	4	2	3	2	4	2	3	3	3
S107	2	4	2	3	3	4	3	3	4	3
S108	2	4	3	4	2	4	3	4	2	4
S109	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
S110	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4
S111	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4
S112	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
S113	3	3	4	3	2	2	3	4	3	4
S114	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3
S115	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3
S116	4	3	3	2	4	4	3	3	3	2
S117	2	3	4	2	4	3	4	3	3	3

**B. Tabulasi Data Setelah Uji Coba Skala Kecerdasan Emosi**

S						K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	
u						E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
j	K	K	K	K	K	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
e	E	E	E	E	E	0	2	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4
k	3	4	5	8	9	0	2	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4

S 1	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3
S 2	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
S 3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	1	3
S 4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	3	4	4
S 5	4	2	3	2	3	2	1	4	3	2	2	1	3	2	2	2	1	3	2	2	4	1	1	3	1
S 6	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
S 7	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2
S 8	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
S 9	2	1	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3
S 10	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
S 11	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4
S 12	2	1	2	4	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	4	2	4	2	2	2	3	2	4
S 13	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3
S 14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S 15	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3
S 16	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
S 17	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4
S 18	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	3	4	4

S19	4	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3
S20	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3
S21	2	2	3	2	4	4	2	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	3	3	2	4	3	3	2	2
S22	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3
S23	3	4	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3
S24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S25	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3
S26	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4
S27	2	3	2	2	3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3
S28	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4
S29	2	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4
S30	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4
S31	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S32	3	4	3	4	3	3	3	2	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	2	2	4	3	4	4
S33	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3

S																									
3																									
4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	2	3	3	4	2	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3
S																									
3																									
5	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3
S																									
3																									
6	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4
S																									
3																									
7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
S																									
3																									
8	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3
S																									
3																									
9	2	3	2	3	2	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	2	4
S																									
4																									
0	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3
S																									
4																									
1	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3
S																									
4																									
2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3
S																									
4																									
3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3
S																									
4																									
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
S																									
4																									
5	3	4	4	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	2	4	4	3	4	4
S																									
4																									
6	2	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	2	2	3	4	3	4
S																									
4																									
7	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3
S																									
4																									
8	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	2	4	2	4	1	2	4	2

S																										
4																										
9	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3		
S																										
5																										
0	1	2	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	
S																										
5																										
1	2	3	4	2	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	
S																										
5																										
2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
S																										
5																										
3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	2	4	3	3	4	
S																										
5																										
4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
S																										
5																										
5	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
S																										
5																										
6	1	4	4	2	3	4	3	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	
S																										
5																										
7	3	2	2	4	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3
S																										
5																										
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	4	
S																										
5																										
9	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	3	
S																										
6																										
0	3	3	4	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	
S																										
6																										
1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	
S																										
6																										
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	
S																										
6																										
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	

S 6 4																								
	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	2	4	4	4	4	4
S 6 5																								
	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3
S 6 6																								
	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	2	3	3	
S 6 7																								
	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	
S 6 8																								
	2	4	3	4	4	4	3	4	2	3	2	1	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	
S 6 9																								
	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	
S 7 0																								
	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
S 7 1																								
	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	
S 7 2																								
	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	
S 7 3																								
	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
S 7 4																								
	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	
S 7 5																								
	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
S 7 6																								
	3	3	3	2	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
S 7 7																								
	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	
S 7 8																								
	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	



S79		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	
S80		3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	4
S81		3	3	2	3	2	3	4	3	2	4	2	3	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4
S82		3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
S83		3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
S84		3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4
S85		3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4
S86		4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3
S87		2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3
S88		4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4
S89		4	3	4	2	4	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	4	4	3
S90		3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4	3	2
S91		3	4	4	2	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4
S92		3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3
S93		2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3

S94		2	3	3	4	2	2	3	4	3	4	1	2	3	4	4	4	4	2	2	4	3	2	4	3	4	
S95		3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	
S96		3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	4	4	
S97		2	3	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
S98		4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	
S99		1	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3		
S100		3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	
S101		2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	4	3	3	
S102		4	2	3	4	2	4	2	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	2	2	4	3	4	4	3	4	
S103		3	3	3	2	2	4	4	3	2	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	
S104		3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	
S105		2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	2	4	3	4	4	
S106		3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3

S 1 0 7																										
	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
S 1 0 8																										
	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	
S 1 0 9																										
	3	2	4	2	4	1	1	4	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	
S 1 1 0																										
	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	
S 1 1 1																										
	2	3	4	2	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
S 1 1 2																										
	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	
S 1 1 3																										
	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	2	4	2	3	3	3	2	2	3	4	3	
S 1 1 4																										
	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	
S 1 1 5																										
	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	
S 1 1 6																										
	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	
S 1 1 7																										
	3	4	2	2	3	4	3	3	2	2	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	



**Lampiran 6**  
**Skor Total Skala Penelitian**

Skor Total Penelitian

Subjek	PWB	KE
S1	24	80
S2	24	70
S3	22	80
S4	22	73
S5	10	48
S6	23	74
S7	23	69

S8	20	63
S9	19	63
S10	26	72
S11	29	92
S12	23	67
S13	20	93
S14	29	75
S15	26	67
S16	27	74
S17	31	75
S18	25	85
S19	26	75
S20	23	79
S21	24	70
S22	23	82
S23	27	77
S24	26	74
S25	26	76
S26	26	80
S27	17	64
S28	26	83
S29	25	85
S30	30	84
S31	30	80
S32	24	83
S33	21	63
S34	20	81
S35	27	74
S36	27	87
S37	21	72
S38	21	64
S39	27	78
S40	24	71
S41	29	87
S42	24	77
S43	30	72
S44	24	75
S45	24	86
S46	24	82
S47	19	65
S48	27	59
S49	31	93
S50	24	85
S51	27	80

S52	24	78
S53	21	72
S54	22	91
S55	28	74
S56	21	84
S57	24	70
S58	21	76
S59	23	77
S60	20	68
S61	19	68
S62	23	75
S63	19	69
S64	24	75
S65	26	90
S66	27	86
S67	28	93
S68	25	76
S69	28	89
S70	22	73
S71	24	80
S72	19	80
S73	23	72
S74	28	88
S75	27	80
S76	27	77
S77	24	67
S78	20	71
S79	26	95
S80	25	74
S81	26	78
S82	26	93
S83	22	69
S84	24	73
S85	25	91
S86	31	86
S87	19	66
S88	26	73
S89	19	68
S90	30	84
S91	27	82
S92	21	73
S93	23	69
S94	16	71
S95	23	93

S96	23	83
S97	18	74
S98	25	86
S99	19	86
S100	30	94
S101	18	69
S102	28	75
S103	24	67
S104	19	66
S105	26	86
S106	22	65
S107	24	75
S108	26	98
S109	22	62
S110	28	91
S111	28	89
S112	28	96
S113	25	71
S114	25	75
S115	25	70
S116	26	75
S117	17	69



**Lampiran 7**  
**Perhitungan Kategorisasi**

**A. Perhitungan Data Empirik**

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SkorVD	117	10	31	24.09	3.636
SkorVI	117	48	98	77.11	9.244
Valid N (listwise)	117				

**B. Perhitungan Data Hipotetik**

### 1. Skala *Psychological Well-Being*

- a. Total item : 10
- b. Xmin :  $\sum \text{min x skor terkecil pada skala}$   
:  $10 \times 1$   
: 10
- c. Xmax :  $\sum \text{max x skor terbesar pada skala}$   
:  $10 \times 4$   
: 40
- d. Mean :  $\frac{1}{2} (X_{\text{max}} + X_{\text{min}})$   
:  $\frac{1}{2} (40 + 10)$   
: 25
- e. SD :  $\frac{1}{6} (X_{\text{max}} - X_{\text{min}})$   
:  $\frac{1}{6} (40 - 10)$   
: 5

### 2. Skala Kecerdasan Emosi

- a. Total item : 25
- b. Xmin :  $\sum \text{min x skor terkecil pada skala}$   
:  $25 \times 1$   
: 25
- c. Xmax :  $\sum \text{max x skor terbesar pada skala}$   
:  $25 \times 4$   
: 100
- d. Mean :  $\frac{1}{2} (X_{\text{max}} + X_{\text{min}})$   
:  $\frac{1}{2} (100 + 25)$   
: 62,5
- e. SD :  $\frac{1}{6} (X_{\text{max}} - X_{\text{min}})$   
:  $\frac{1}{6} (100 - 25)$   
: 12,5

## C. Perhitungan Kategorisasi

### 1. Skala *Psychological Well-Being*

- a) Sangat rendah  
 $X < (\text{mean} - 1,8\text{SD}) = X < 18,0366$
- b) Rendah  
 $(\text{mean} - 1,8\text{SD}) \leq X < (\text{mean} - 0,6\text{SD}) = 18,0366 \leq X < 21,9084$
- c) Sedang  
 $(\text{mean} - 0,6\text{SD}) \leq X < (\text{mean} + 0,6\text{SD}) = 21,9084 \leq X < 26,2716$
- d) Tinggi  
 $(\text{mean} + 0,6\text{SD}) \leq X < (\text{mean} + 1,8\text{SD}) = 26,2716 \leq X < 30,1434$
- e) Sangat tinggi  
 $X > (\text{mean} + 1,8\text{SD}) = X > 30,1434$

### 2. Skala Kecerdasan Emosi

- a) Sangat rendah

- $X < (\text{mean} - 1,8\text{SD}) = X < 60,4708$   
 b) Rendah  
 $(\text{mean} - 1,8\text{SD}) \leq X < (\text{mean} - 0,6\text{SD}) = 60,4708 \leq X < 71,5636$   
 c) Sedang  
 $(\text{mean} - 0,6\text{SD}) \leq X < (\text{mean} + 0,6\text{SD}) = 71,5636 \leq X < 82,6564$   
 d) Tinggi  
 $(\text{mean} + 0,6\text{SD}) \leq X < (\text{mean} + 1,8\text{SD}) = 82,6564 \leq X < 93,7492$   
 e) Sangat tinggi  
 $X > (\text{mean} + 1,8\text{SD}) = X > 93,7492$

**Lampiran 8**  
**Hasil Uji Asumsi dan Hipotesis**

## A. Uji Asumsi

### 1. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
total_pw b	.105	117	.003	.970	117	.010
total_ke	.103	117	.004	.981	117	.097

a. Lilliefors Significance Correction

### 2. Uji Reliabilitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
total_pwb	Between	(Combined)	870.734	37	23.533	2.803	.000
* total_ke	Groups	Linearity	446.113	1	446.113	53.138	.000
		Deviation from Linearity	424.621	36	11.795	1.405	.106
Within Groups			663.232	79	8.395		
Total			1533.966	116			

## B. Uji Hipotesis

Correlations

			PWB	KE
Spearman's rho	PWB	Correlation Coefficient	1.000	.527**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	117	117

KE	Correlation Coefficient	.527**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	117	117

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Tautan/Link Data Kasar**

**[https://docs.google.com/spreadsheets/d/17v4d\\_tbnx8sDYftb3Pq9eM5fqizXSZzQaOw4Rcl6PMM/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/spreadsheets/d/17v4d_tbnx8sDYftb3Pq9eM5fqizXSZzQaOw4Rcl6PMM/edit?usp=sharing)**