

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Sarwono (Lestari & Djamilah, 2020), mahasiswa ialah semua yang terdaftar secara resmi untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi, dengan batas usia 18-30 tahun. Rentang usia tersebut merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal atau dikenal dengan *emerging adulthood*, pada masa *emerging adulthood* individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan, baik itu dalam hal pengetahuan maupun keterampilan tertentu (Arnett dalam Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Oleh sebab itu individu yang berada dalam masa *emerging adulthood* mengalami proses mengembangkan kapasitas, kualitas karakter dan juga keterampilan yang berguna sebagai bentuk penyelesaian transisi ke masa selanjutnya (Arnett dalam Aisyiyah & Suprapti, 2021).

Masa perkuliahan merupakan periode transisi yang cukup menantang bagi mahasiswa. Mahasiswa dihadapkan dengan berbagai masalah, baik itu masalah akademik, sosial, dan personal yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka, sehingga diperlukan adanya *psychological well-being*. *psychological well-being* merupakan kondisi optimal dalam fungsi psikologis individu yang ditandai dengan adanya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Menurut Ryff (Aisyiyah & Suprapti, 2021) kebahagiaan

merupakan hasil dari *psychological well-being* serta tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh semua individu.

Hasil penelitian yang dilakukan Kurniasari, Rusmana, & Budiman 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 kategori sedang, dan 30 orang atau sekitar 38% berada pada kategori rendah (Kurniasari et al., 2019).

Menurut Eid & Larsen (Indrawati, 2018) salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional ialah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan memanfaatkan emosi-emosi dirinya dan orang lain dalam interaksi sosial (Goleman, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Salovey, Badell, Detweiler dan Mayer menjelaskan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu beradaptasi dengan baik serta dapat menangani kebutuhan emosional dari keadaan stres dan penuh tekanan dengan baik, mampu memahami dan mengevaluasi emosi serta memiliki kemampuan mengekspresikan emosi dengan efektif (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Setyanto, Hakim & Muzakki yakni dari 227 responden terdapat 26.9% (61 mahasiswa) mengalami depresi ringan, 18.5% (42 mahasiswa) mengalami depresi sedang, dan sebanyak 9.3% (21 mahasiswa) mengalami depresi berat atau ekstrem, selain itu, sebanyak 86.8% atau 197 mahasiswa mengalami kecemasan dalam kategori tinggi (Setyanto et.al, 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Aziz (2022) hubungan antara kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di universitas X, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif serta signifikan antara kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* atau semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Sari & Desiningrum (2016) pada taruna semester III politeknik ilmu pelayaran Semarang memperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis yang artinya semakin tinggi kecerdasan emosional taruna maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh taruna. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 30,3% terhadap kesejahteraan psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasbi (2020) pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, memperoleh hasil kecerdasan emosi berpengaruh terhadap tingkat *psychological well-being*, dengan dimensi yang paling memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* adalah dimensi mengenali emosi diri.

Berdasarkan hasil uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti kecerdasan emosional dengan *psychological well-being*. Dalam hal ini kecerdasan emosional sangat penting dimiliki oleh mahasiswa karena dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Mahasiswa diharapkan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi agar kesejahteraan psikologisnya optimal.

B. Rumusan Masalah

Psychological well-being merujuk pada kondisi individu yang dapat menerima diri sendiri, memiliki hubungan interpersonal yang positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, serta memiliki tujuan hidup yang jelas sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna (Ryff, 1989).

Menurut Goleman (2016) kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, memiliki kesadaran diri, mengenali emosi orang lain dan mampu membina hubungan, sehingga dapat berinteraksi secara efektif dengan orang lain.

Psychological well-being memiliki hubungan dengan beberapa variabel yang melibatkan proses internal dan eksternal pada diri individu. Salah satu variabelnya adalah kecerdasan emosional yang pada penelitian sebelumnya telah ditemukan adanya hubungan yang positif antara *psychological well-being* dengan kecerdasan emosional.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli di atas, peneliti mengambil keputusan untuk menggunakan aspek-aspek yang sudah disebutkan sebagai acuan permasalahan yang akan dibahas karena masih banyak mahasiswa yang memiliki kesejahteraan yang kurang optimal. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yaitu penelitian yang dilakukan Kurniasari, Rusmana, & 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 kategori sedang, dan 30 orang atau sekitar 38% berada pada kategori rendah.

Oleh karena itu maka permasalahan yang akan dijawab melalui penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan *Psychological well-being* pada mahasiswa”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecerdasan emosional dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis serta manfaat praktis

1. Manfaat Teoritis

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

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa, dengan terbuktinya hipotesis dalam penelitian ini maka diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk memahami pentingnya kecerdasan emosional agar dapat mencapai *psychological well-being* dengan optimal.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta gambaran fenomena yang terjadi, terutama yang berkaitan dengan kecerdasan emosional dan *psychological well-being*.



