



## Peran Kecerdasan Emosi Terhadap *School Well-being* Siswa SMP di Kota Yogyakarta

Received: 29<sup>th</sup> Jan 2020; Revised: 11<sup>th</sup> Feb 2020; Accepted: 24<sup>th</sup> Feb 2020

### Fauzi Rahman\*)

Magister Psikologi Sains Universitas  
Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia  
E-mail:  
[fauzi1707044024@webmail.uad.ac.id](mailto:fauzi1707044024@webmail.uad.ac.id)

### Hafizh Zain Abdillah

Magister Psikologi Sains Universitas  
Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia  
E-mail: [hafizhzainabd@gmail.com](mailto:hafizhzainabd@gmail.com)

### Ni Made Dita Iswary Sukadana

Magister Psikologi Sains Universitas  
Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia  
E-mail: [ditaiswary@gmail.com](mailto:ditaiswary@gmail.com)

### Putri Cahyanti

Magister Psikologi Sains Universitas  
Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia  
E-mail: [cahyantiputri77@gmail.com](mailto:cahyantiputri77@gmail.com)

\*) Corresponding Author

**Abstract:** This study aims to empirically examine the role of emotional intelligence on school well-being of junior high school students in Yogyakarta using a linear regression analysis technique of 123 participants selected based on cluster random sampling. Measurements were made using the emotional intelligence scale that consists 36 items (Cronbach's  $\alpha = 0.94$ ) and school well-being scale that contains 30 items (Cronbach's  $\alpha = 0.95$ ). The result showed a regression coefficient ( $t = 2.062$ ) with a significance level  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ) which means that emotional intelligence contribute significantly to the school well-being of junior high school students with an effective contribution of 12.83%.

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris peran kecerdasan emosi terhadap *school well-being* siswa SMP di Kota Yogyakarta menggunakan teknik analisa regresi linier terhadap 123 partisipan yang terpilih berdasarkan *cluster random sampling*. Pengukuran dilakukan menggunakan skala kecerdasan emosi yang memuat 36 aitem pernyataan (koefisien  $\alpha$  Cronbach = 0,94) dan skala *school well-being* yang berisi 30 aitem pernyataan (koefisien  $\alpha$  Cronbach = 0,95). Hasil analisa data menunjukkan nilai koefisien regresi ( $t$ ) sebesar 3,723 dengan taraf signifikansi sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa kecerdasan emosional berperan secara signifikan terhadap *school well-being* siswa SMP dengan sumbangan efektif sebesar 12,83%.

**Kata kunci:** kecerdasan emosi, *school well-being*, siswa SMP

**Panduan Sitasi:** Rahman, F., Abdillah, H. Z., Sukadana, N. M. D. I., & Cahyanti, P. (2020). Peran kecerdasan emosi terhadap *school well-being* siswa SMP di Kota Yogyakarta. *Al Qalb Jurnal Psikologi Islam*.

## PENDAHULUAN

Sekolah sebagai sarana pendidikan formal menjadi salah satu elemen penting dalam proses perkembangan seorang individu pada masa remaja. Sekolah menurut Sukmadinata (2004) mempunyai pengaruh kuat dalam pengembangan semua potensi, kecakapan, serta karakteristik pribadi seorang individu ke arah yang lebih positif, baik bagi diri seorang individu

tersebut maupun lingkungan. Sejalan dengan itu Konu dan Rimpelä (2002) mengembangkan konsep model teoritis yang dinyatakan sebagai kesejahteraan sekolah (*school well-being*) yang didasarkan konsep kesejahteraan secara sosiologis. Secara mendasar kesejahteraan (*wellbeing*) dimaknai sebagai keadaan yang dimungkinkan bagi orang untuk memenuhi kebutuhan dasarnya, yang dalam konteks sekolah

maknanya mengerucut menjadi keadaan sekolah yang memungkinkan orang yang ada di sekolah memenuhi kebutuhan dasarnya (Konu & Rimpelä, 2002).

Dikemukakan oleh Konu dan Rimpelä (2002) bahwa *school well-being* dapat mengambil beberapa sudut pandang, yakni berdasar pada sudut pandang siswa, guru, ataupun subjek lain yang berada dalam lingkungan sekolah. Konsep dimaksud memuat 4 aspek, yakni keadaan sekolah (*having*), hubungan sosial (*loving*), pemaknaan dari pemenuhan diri (*being*), dan status kesehatan (*health*).

Menurut Konu & Rimpelä (2002) keadaan sekolah mencakup lingkungan fisik di sekitar sekolah dan lingkungan di dalam sekolah, seperti lingkungan belajar yang aman, kenyamanan, kebisingan, ventilasi, suhu udara ruangan, dsb.; termasuk juga keadaan pembelajaran, seperti, kurikulum, jumlah siswa dalam satu kelas, jadwal belajar, dan penerapan hukuman; serta meliputi pula pelayanan yang langsung dirasakan oleh siswa seperti pelayanan kantin, pemeliharaan kesehatan (UKS), ataupun layanan bimbingan & konseling (BK). Dalam pandangan Konu dan Rimpelä (2002), hubungan sosial (*loving*) mengacu pada lingkungan belajar sosial, hubungan siswa-guru, hubungan dengan teman sekolah, dinamika kelompok, perilaku *bullying*, kerja sama antara sekolah dan rumah, pengambilan keputusan di sekolah dan suasana keseluruhan organisasi sekolah.

Aspek *being* menurut Konu dan Rimpelä (2002) dapat dilihat sebagai cara sekolah menawarkan sarana untuk pemenuhan diri siswa, yakni kesempatan bagi siswa untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang menekankan pada bidang-bidang minat tiap siswa menurut langkahnya masing-masing. Aspek status kesehatan (*health*) dilihat Konu dan Rimpelä (2002) dalam makna sederhananya yakni ketiadaan sumber-sumber penyakit dan rasa sakit pada diri siswa, yang terdiri dari gejala-

gejala fisik maupun mental, demam yang umum maupun yang berat, atau penyakit lainnya.

Konsep *school well-being* memiliki harapan bahwa kesejahteraan sekolah siswa lebih penting, yaitu penilaian siswa dalam menilai kelayakan sekolah mereka sebagai lingkungan belajar yang mampu memberikan dukungan, rasa aman, dan nyaman. Syah (2007) mengemukakan bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu sangat bergantung pada proses belajar yang dialami di sekolah. Oleh karena itu sekolah perlu menciptakan kondisi yang nyaman, menyenangkan dan tidak membosankan. Kondisi tersebut berpengaruh terhadap penilaian siswa tentang sekolahnya.

Studi pendahuluan penulis di lapangan menunjukkan bahwa *school well-being* pada siswa masih rendah. Hal tersebut dapat dilihat pada dimensi *having*, siswa merasa kurang nyaman akibat kebisingan dari luar karena letak sekolah yang berada di pinggir jalan raya, kurang puas, dan stress karena kondisi kelas yang panas akibat kipas angin rusak. Dimensi *loving*, siswa puas dengan hubungan dengan teman sebaya, namun ada siswa yang merasa hubungan dengan teman sebaya kurang baik dikarenakan konflik, adanya perilaku *bullying*, gang, intimidasi dan ancaman yang membuat siswa kurang nyaman. Hubungan siswa dengan guru baik, namun ada beberapa guru mengajar hanya dengan metode yang monoton dan membuat siswa merasa bosan. Dimensi *being*, siswa merasa dukungan sekolah dan peran sekolah terhadap organisasi siswa kurang optimal, namun siswa masih dapat mencari solusi untuk permasalahan tersebut. Dimensi *health*, siswa merasa kelelahan, kurang jam tidur siang, dan stress karena banyak tugas yang membuat siswa kurang nyaman.

Fakta yang dijelaskan tersebut menunjukkan bahwa masih belum tercapai adanya kesejahteraan di sekolah (*school well-being*) pada siswa yang ditandai

dengan rasa ketidaknyamanan, ketidakpuasan, serta kualitas kehidupan di sekolah yang kurang baik pada siswa SMP di Kota Yogyakarta. Secara teoritik hal tersebut bisa terjadi karena keadaan psikologis siswa sendiri. Menurut Shoshani & Slone (2013) siswa SMP yang masih dalam perkembangan remaja awal sedang mengalami masa transisi baik transisi secara perkembangan dari masa anak-anak ke dewasa, serta transisi sekolah dari SD ke SMP turut mempengaruhi kesejahteraan remaja sebagai siswa di sekolah.

Sekolah memiliki andil yang besar dalam perkembangan siswa, karena hampir sehari-hari mereka berada dalam lingkungan tersebut, maka dari itu sangat penting untuk menciptakan *school well-being* bagi siswa yang menginjak tingkatan SMP. Hidayah (2018) menyatakan bahwa *school well-being* memiliki efek positif pada proses pembelajaran dan hasil belajar, siswa yang puas di sekolah akan mengembangkan sikap positif terhadap proses pembelajaran dan prestasi belajar.

Menurut Khatimah (2015) *school well-being* ditentukan oleh dua faktor, yakni internal dan eksternal individu. Dijelaskan Khatimah (2015) bahwa faktor internal adalah modal dasar personal siswa yaitu siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi, disiplin yang tinggi, kerjasama yang baik, memiliki strategi belajar yang baik serta inisiatif belajar yang baik; sedangkan faktor eksternal meliputi infrastruktur yang baik, manajemen sekolah, interaksi yang baik antara guru maupun teman serta dukungan penuh dari orangtua. Tian, Liu, Huang, dan Huebner (2013) mengemukakan bukti empiris bahwa pada remaja awal, dukungan orang tua dan guru, tetapi bukan dukungan teman, terkait secara signifikan dengan *school well-being* yang positif; sedangkan pada remaja menengah, dukungan teman dan guru, tetapi bukan dukungan orang tua, secara signifikan terkait dengan *school well-being*. Beberapa variabel lain

diungkap sejumlah ilmuwan dapat menentukan rasa puas siswa terhadap sekolah sebagai komponen utama dan *school well-being*, seperti variabel demografi (misalnya, usia atau gender), variabel individual (kepribadian), variabel lingkungan objektif (keadaan sekolah, dsb.) dan subjektif (perasaan akan dukungan sosial) (Tian dkk., 2013).

Zeidner dan Olnick-Shemesh (2010) menyatakan bahwa kecerdasan emosional berkorelasi kuat dengan *well-being* (kesejahteraan) dan berbagai variabel lain, seperti lebih sering munculnya perasaan positif, harga diri yang lebih tinggi, kepuasan hidup yang lebih besar, dan adanya keterlibatan sosial (*social engagement*). Studi yang dilakukan Salovey, Bedell, Detweiler, dan Mayer (1999) mengemukakan bahwa orang yang lebih menyadari emosi mereka dan juga lebih mampu mengaturnya, yakni orang dengan kecerdasan emosi yang tinggi, mereka cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah, begitu pula dengan perasaan yang terkait dengan stres, dan secara bersamaan, mengalami tingkat kesejahteraan (*well-being*) yang lebih tinggi.

Goleman (1999) mengemukakan bahwa kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Selanjutnya Goleman (1999) merumuskan suatu model kecerdasan emosi yang bermanfaat untuk memahami cara kerja kecerdasan emosional dan sosial yang terdiri atas lima aspek yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas, tulisan ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan, apakah kecerdasan emosi berperan terhadap *school well-being* siswa SMP di Kota Yogyakarta? Pertanyaan

tersebut dijawab dengan hipotesis penulis, yaitu terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan *school well-being* siswa SMP di Kota Yogyakarta, yang bermakna bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi pula *school well-being*, begitu pula sebaliknya, sehingga dapat dinyatakan bahwa kecerdasan emosi mempunyai peran terhadap *school well-being* siswa SMP di Kota Yogyakarta.

## METODE

Studi yang penulis lakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Analisis data yang digunakan dalam kajian ini adalah analisis regresi linear dengan bantuan program SPSS 24.0 *for windows evaluation version*. Jumlah populasi seluruhnya berjumlah 807 siswa yang terdiri dari 390 siswa kelas VIII dan 411 siswa kelas IX. Sampel penelitian berjumlah 123 siswa yang dipilih secara cluster random sampling yang terdiri 65 siswa SMP A dan 58 siswa SMP B, kedua sekolah ada di Kota Yogyakarta. Variabel penelitian meliputi variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) yakni kecerdasan emosi dan variabel terikat (Y) yakni *school well-being*. Pengukuran masing-masing variabel menggunakan 36 aitem skala kecerdasan emosi yang dikembangkan berdasarkan teori dari Goleman (1999) dan 30 aitem skala *school well-being* yang dikembangkan berdasarkan model teoritis dari Konu dan Rimpelä (2002). Reliabilitas masing-masing skala adalah amat reliabel dengan nilai koefisien  $\alpha$  Cronbach sebesar 0,94 (skala kecerdasan emosi) dan 0,95 (skala *school well-being*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Analisa deskriptif terhadap data yang diperoleh menghasilkan kategorisasi subjek penelitian pada masing-masing

variabel yakni sebagaimana tersaji pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Kategorisasi Subjek Berdasarkan Variabel

Kategori	<i>School Well-being</i>		Kecerdasan Emosi	
	Frek.	%	Frek.	%
Tinggi	23	18,7%	20	16,3%
Sedang	84	68,3%	81	65,9%
Rendah	16	13%	22	17,9%

Menurut tabel di atas diketahui bahwa untuk variabel *school well-being* terdapat 23 siswa yang masuk kategori tinggi, 84 siswa dalam kategori yang sedang dan 16 siswa dalam kategori rendah. Gambaran data kecerdasan emosi dapat dilihat bahwa terdapat 20 siswa yang memiliki skor yang tinggi, 81 siswa dalam kategori sedang dan 22 siswa dalam kategori yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki *school well-being* dan kecerdasan emosi dalam kategori sedang.

Hasil uji regresi linier terhadap data yang diperoleh menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan terhadap *school well-being*. Perhitungan menghasilkan nilai koefisien regresi (t) sebesar 3,723 dengan taraf signifikansi (nilai p) sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ), dinyatakan signifikan, yang berarti kecerdasan emosional berperan untuk menentukan *school well-being* secara signifikan. Data hasil uji regresi linier tersaji pada tabel di bawah.

**Tabel 2.** Hasil Perhitungan Uji Regresi Linier

Variabel	Nilai t	Sig.	Beta	Zero Order
Kecerdasan emosi	3,723	0,041	0,252	0,509

Variabel terikat: *School well-being* ( $p < 0,05$ )

Sumbangan efektif variabel kecerdasan emosional terhadap *school well-being* dihitung dengan rumus  $SE = \beta \times \text{zero} \times 100\%$  dengan nilai  $SE = 0,252 \times 0,509 \times 100\% = 12,83\%$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel kecerdasan emosional berperan dalam

menentukan *school well-being* dengan sumbangan efektif yakni sebesar 12,83%.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi berperan dalam menentukan *school well-being* sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bar-On (2012) yang menguji secara empiris variabel kecerdasan emosi dengan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Hasilnya menunjukkan bahwa kecerdasan emosi sangat berkorelasi dengan kesejahteraan subjektif, dan tiga aspek dari kecerdasan emosi yang paling menentukan kesejahteraan subjektif yakni penghargaan terhadap diri (*self regard*), kebahagiaan, dan aktualisasi diri (Bar-On, 2012). Dijelaskan Bar-On (2012) bahwa seseorang apabila (a) memahami dan menerima diri mereka sendiri, (b) berusaha keras untuk mencapai tujuan pribadi dan mengaktualisasikan potensi mereka, dan yang (c) puas dengan diri mereka sendiri, orang lain dan kehidupan, secara umum, biasanya mengalami rasa kesejahteraan (*well-being*).

Hasil penelitian lain yang mendukung penelitian ini yaitu studi yang dilakukan oleh Salami (2011) terhadap 400 remaja usia sekolah menengah di Afrika Selatan yang hasilnya ditemukan bahwa faktor-faktor kepribadian dan kecerdasan emosional memiliki korelasi signifikan dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Secara spesifik dikemukakan Salami (2011) bahwa kecerdasan emosi berhubungan dengan kesejahteraan psikologis secara signifikan, yaitu bahwa remaja yang cerdas secara emosional memenuhi beberapa dari enam dimensi kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, sebagaimana diungkapkan oleh Khatimah (2015) bahwa *school well-being* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, dan dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional yang termasuk dalam faktor internal seseorang

dapat berpengaruh terhadap *school well-being*.

Kecerdasan emosional dibutuhkan siswa SMP untuk menghadapi masalah-masalah dalam kehidupan sehari-hari baik itu masalah di rumah maupun masalah di sekolah agar dapat meningkatkan kesejahteraan siswa. Kajian Mikolajczak, Nelis, Hansenne, dan Quoidbach (2008) Goleman (1999) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional mendukung pilihan strategi adaptif saat seseorang menghadapi stres, begitu juga kemarahan, kesedihan, ketakutan, kecemburuan, dan rasa malu. Di samping itu, kecerdasan emosi juga mendorong individu dalam penggunaan strategi untuk mengelola rasa senang (Mikolajczak dkk., 2008).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian yang menunjukkan nilai koefisien regresi (t) sebesar 3,723 dengan taraf signifikansi 0,00 maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi berperan dalam menentukan *school well-being* secara signifikan. Hasil tersebut bermakna bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi maka terdapat kecenderungan peningkatan *school well-being* siswa SMP Kota Yogyakarta, demikian pula sebaliknya bahwa semakin rendah kecerdasan emosi maka *school well-being* siswa cenderung akan menurun.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan seperti dikemukakan di atas maka saran yang dapat penulis kemukakan di antaranya, yakni: (a) bagi siswa agar dapat mempertajam kecerdasan emosi dengan cara meningkatkan sensitifitas emosi baik dalam diri tiap siswa maupun orang lain serta meningkatkan latihan motivasi dan pengelolaan emosi, sehingga siswa dapat meningkatkan *school well-being* dan bahkan *well-being* dalam konteks yang lebih luas; (b) bagi guru dan manajemen sekolah agar memberikan dukungan

terhadap peningkatan sensitifitas siswa terhadap emosi dan memfasilitasi serta meningkatkan pelayanan yang berbasis aspek emosi untuk menjamin *school well-being* siswa; dan (c) bagi peneliti dan peminat kajian ilmiah agar terus

memberikan tinjauan yang lebih luas terhadap *school well-being*, baik dalam kaitannya dengan variabel-variabel lain maupun dalam penguatan konsep dan dinamika psikologis *school well-being*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bar-On, R. (2012). The impact of emotional intelligence on health and wellbeing. *Emotional Intelligence - New Perspectives and Applications*, 29–50. <https://doi.org/10.5772/32468>
- Goleman, D. (1999). *Emotional intelligence: Mengapa EI lebih penting daripada IQ (penerjemah T. Hermaya)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayah, N. (2018). Parents ' perspective about students ' school well-being. In *Proceeding of International Conference On Child-Friendly Education* (pp. 99–103). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Khatimah, H. (2015). Gambaran school well-being pada peserta didik program kelas akselerasi di SMA Negeri 8 Yogyakarta. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 20. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4485>
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>
- Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M., & Quoidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1356–1368. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.12.004>
- Salami, S. O. (2011). Personality and psychological well-being of adolescents: The moderating role of emotional intelligence. *Social Behavior and Personality*, 39(6), 785–794. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.6.785>
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The Psychology of What Works* (pp. 141–164). New York: Oxford University Press.
- Shoshani, A., & Slone, M. (2013). Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescents' character strengths, subjective well-being, and school adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1163–1181. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9374-y>
- Sukmadinata, N. S. (2004). *Landasan psikologi proses pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syah, M. (2007). *Psikologi pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tian, L., Liu, B., Huang, S., & Huebner, E. S. (2013). Perceived social support and school well-being among Chinese early and middle adolescents: The mediational role of self-

esteem. *Social Indicators Research*, 113(3), 991–1008. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0123-8>

Zeidner, M., & Olnick-Shemesh, D. (2010). Emotional intelligence and subjective well-being revisited. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 431–435. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.011>