	<b>Jurnal Al-Taujih</b> Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN : 2715-7571
		Volume 8 No. 1 Januari - Juni 2022 Hal 15-24 <a href="https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/">https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/</a>
Received September 22 <sup>th</sup> 2021; Accepted June 2 <sup>th</sup> 2022; Published June 16 <sup>th</sup> 2022		

## PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN RELIGIUSITAS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 12 SEMARANG

**Tansis Tyan Pratiwi\* & Mulawarman**

tansistyanpratiwi@students.unnes.ac.id & mulawarman@mail.unnes.ac.id

**Universitas Negeri Semarang**

**Abstract :** *This study aims to determine the level of psychological well-being, emotional intelligence, and religiosity and to determine the effect of emotional intelligence and religiosity on psychological well-being in adolescents at SMA Negeri 12 Semarang. The type of research used is quantitative research with a population of 1296 students of SMA Negeri 12 Semarang. Furthermore, by using the proportionate stratified random sampling technique, a sample of 279 students was obtained. The data collection tools used are the Emotional Intelligence Scale, Religiosity Scale, and Psychological Well-Being Scale. The validity of the test using the product moment formula and reliability using the alpha formula and to analyze the data using descriptive analysis and multiple linear regression analysis. The results showed that the level of emotional well-being, emotional intelligence, and religiosity were in the high category. The results of the analysis show that the significance values for the influence of emotional intelligence and religiosity on psychological well-being are  $0.000 < 0.05$  and the calculated  $F$  value is  $158.862 > F$  table  $3.028725648$ , so it can be concluded that there is an influence of emotional intelligence and religiosity on psychological well-being with a magnitude of the influence of emotional intelligence and religiosity variables on psychological well-being is 53.5%.*

**Keywords:** *psychological well-being; emotional intelligence; religiosity; teenager.*

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis, kecerdasan emosi, dan religiusitas dan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 12 Semarang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan populasi berjumlah 1296 siswa SMA Negeri 12 Semarang. Selanjutnya dengan menggunakan teknik proportionate stratified random sampling maka diperoleh sampel sejumlah 279 siswa. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala Skala Kecerdasan Emosi, Skala Religiusitas, dan Skala Kesejahteraan Psikologis. Validitas uji dengan menggunakan rumus product moment dan reliabilitas menggunakan rumus alpha dan untuk menganalisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan emosi, kecerdasan emosi, dan religiusitas berada dalam kategori tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai nilai signifikansi untuk pengaruh kecerdasan emosi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai  $F$  hitung  $158,862 > F$  tabel  $3,028725648$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kecerdasan emosi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis dengan besarnya pengaruh kecerdasan emosi dan variabel religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 53,5%.

**Kata Kunci:** kesejahteraan psikologis; kecerdasan emosi; religiusitas; remaja.

## A. PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki kesejahteraan psikologisnya masing-masing seperti halnya dengan remaja. Soemantri (2012) menyebutkan bahwa masa remaja sering disebut sebagai masa negatif, karena pada masa ini remaja sering menunjukkan kecenderungan untuk menyendiri, sikap dan tingkah lakunya sering menunjukkan sikap antisosial. Kesejahteraan psikologis yang terjadi pada remaja dapat menjadi dasar untuk menghadapi masa remaja yang penuh dengan gejolak. Kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu termasuk remaja dapat membantu untuk menumbuhkan emosi yang positif, mengurangi depresi dan perilaku-perilaku negatif yang terjadi pada masa remaja seperti membolos sekolah, merokok, berkelahi dan jenis kenakalan remaja lainnya. Kurangnya kebahagiaan psikologis yang dialami remaja dikarenakan belum tercapainya kesejahteraan psikologis sehingga menyebabkan dampak perilaku negatif pada remaja, seperti bentuk-bentuk kenakalan remaja, penyimpangan sosial, pergaulan bebas, hingga gagalnya remaja dalam menempuh pendidikan.

Kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai suatu kondisi penilaian individu terhadap dirinya sendiri dimana individu tersebut mampu untuk menerima diri apa adanya, mampu untuk membangun hubungan interpersonal dengan orang lain dengan cara merealisasikan potensi dirinya sehingga individu tersebut mampu meraih kebahagiaan (Shourie, 2016). Kesejahteraan psikologis juga dapat dikatakan sama dengan kebahagiaan, seperti kesehatan mental dan kepuasan hidup seorang individu (Nezlek, Krejtz, Rusanowska, & Holas, 2018). Penelitian lain juga mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis mampu meningkatkan kinerja, artinya seseorang yang merasakan sejahtera secara psikologis mampu bekerja dengan lebih baik dan lebih optimal sehingga dapat berprestasi (Reb, 2014). Menurut Knight dan Haslam (2010)

kesejahteraan psikologis dapat menyebabkan individu menjadi produktif dalam pekerjaannya. Ryff dan Keyes (1995) menyebutkan bahwa seseorang dapat dikatakan telah mencapai kesejahteraan psikologisnya apabila ia mampu menerima dirinya secara utuh, menerima apa adanya, menerima semua masa lalunya, dan merasa bahwa dirinya terus tumbuh dan berkembang, selalu meyakini bahwa hidupnya berarti dan memiliki tujuan, memiliki hubungan yang baik dan berkualitas dengan orang lain, memiliki kemampuan dalam mengatur hidup dan lingkungannya, serta mampu untuk mandiri dan tidak bergantung dengan siapapun.

Saat ini banyak sekali remaja yang terlibat dalam berbagai bentuk kenakalan remaja, hal itu disebabkan adanya beberapa faktor terutama dari faktor lingkungan luar. Dari hasil survey yang telah dilakukan oleh Sagitania menunjukkan bahwa dari 191 siswa SMP di kota Bandung, sebanyak 49 siswa memiliki keinginan merokok sangat tinggi (25,65%), sebanyak 59 siswa memiliki keinginan merokok yang tinggi (30,89%), 52 siswa memiliki keinginan merokok yang rendah (27,23%), dan 31 siswa lainnya memiliki keinginan merokok yang sangat rendah (16,23%) (Sagitania, 2017:100).

Hal itu selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Primadha 2017) yang menunjukkan menunjukkan bahwa macam-macam bentuk perilaku menyimpang yang dilakukan oleh siswa yang masuk bimbingan dan konseling di SMP IPIEMS Surabaya diantaranya adalah, membolos sekolah, tidak mengikuti pelajaran di sekolah, tidak sopan ketika berbicara dengan guru, ramai di dalam ruang kelas ketika proses belajar mengajar sedang berlangsung, merokok di lingkungan sekolah, tidak mengerjakan tugas yang diberi oleh guru, bertengkar dengan sesama siswa di lingkungan sekolah, meminta uang teman secara paksa, bertengkar dengan teman-temannya, ketahuan merokok di sekolah,

sering tidak mengerjakan tugas dari guru, meminta dan uang teman dengan paksa.

Berdasarkan beberapa perilaku menyimpang yang dilakukan oleh siswa di lingkungan sekolah dapat disimpulkan bahwa perilaku menyimpang yang terjadi di sekolah yang dilakukan siswa cukup banyak dan bervariasi, oleh sebab itu sudah seharusnya guru atau pendidik memberi bekal yang cukup untuk seluruh siswa agar tidak terjerumus ke dalam tindakan yang menyimpang dan pergaulan yang salah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jose M, dkk (2010) yang melakukan penelitian mengenai kecerdasan emosi dan sifat kepribadian sebagai prediktor kesejahteraan psikologis yang melibatkan lulusan perguruan tinggi atau sarjana di Spanyol, hasil penelitian menunjukkan bahwa semua komponen dalam kecerdasan emosi berhubungan positif dengan semua dimensi kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik dirasa mampu mempertahankan emosi yang positif, meningkatkan produktivitas dalam kesehariannya, mampu menghilangkan emosi negatif dari dalam dirinya, mudah membina hubungan yang positif dengan orang lain dan akan cenderung lebih udah menerima keadaan dirinya, memiliki kemampuan dalam mengendalikan dan mengatur emosinya, memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk terus tumbuh dan berkembang. Mereka yang memiliki kemampuan memahami dan menyadari apa yang mereka rasakan menunjukkan kemampuan untuk mengelola emosinya dengan baik dan memiliki kesejahteraan psikologis serta lebih kuat dalam melawan tekanan sosial. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu sampel yang diambil sebagian adalah perempuan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ariyanti, 2017) menunjukkan hasil adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi terhadap kecerdasan emosi pada mahasiswa dengan sumbangan efektivitas forgiveness dan kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis sebesar 28,7%. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa

fakultas psikologi Universitas Muhamadiyah Surakarta telah memenuhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Dengan terpenuhinya aspek-aspek kesejahteraan psikologis maka menunjukkan adanya pengendalian emosi yang baik. Selain itu terdapat hasil penelitian yang dilakukan (Sari & Desiningrum, 2016) penting bagi para taruna untuk memiliki kemampuan dalam mengatur diri mereka khususnya pada aspek kecerdasan emosional. Hasilnya terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada taruna semester III PIP Semarang. Semakin tinggi penilaian kecerdasan emosi pada diri taruna, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh para taruna, begitu pula sebaliknya. Dalam penelitian tersebut kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 30,3% terhadap kesejahteraan psikologis.

Selain kecerdasan emosi, religiusitas juga merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja. Bentuk-bentuk penyimpangan sosial dan kenalan yang terjadi pada remaja dipengaruhi oleh religiusitas remaja. Berdasarkan kajian yang pernah dilakukan, pemahaman tentang makna dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas (Anchok, 2011). Nashori (dalam Reza, 2013) memaparkan religiusitas merupakan seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa sering pelaksanaan ibadah dan kaidah, dan seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianut. Glock dan Stark (1996) mengatakan bahwa agama adalah sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan, yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling dimaknai (ultimate meaning).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Heaven & Ciarochi (dalam Hida, Suroso & Muhid, 2016), yang memaparkan faktor religiusitas berkaitan dengan kepuasan hidup yang menjadi bagian penting dan memberikan sumbangan terhadap pencapaian kesejahteraan (subjective well being). Wrosch,

Amir & Miller (2011) dalam penelitiannya menegaskan bahwa pemahaman tentang makna dan tujuan hidup, dan neurotisme terkait dengan kehidupan keberagaman seseorang. Selain itu, Mochon, Norton, dan Ariely (2010) dalam penelitiannya menunjukkan hal bahwa orang-orang dengan keyakinan religius lemah cenderung merasa kurang bahagia, sedangkan orang-orang yang sangat religius cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Adanya hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis juga diperkuat dengan teori yang disampaikan oleh Ellison (Maulina, 2012) yang menjelaskan adanya korelasi antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis, dimana pada individu dengan religiusitas yang kuat lebih tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya dan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa traumatik dalam hidup.

Pentingnya penelitian ini dilakukan sebagai seseorang yang berprofesi dalam bidang bimbingan dan konseling, maka harus dapat memahami siswa dengan baik, baik dalam bidang pribadi maupun sosialnya. Dimana apabila dalam pribadinya siswa dapat memiliki kecerdasan emosi dan religiusitas yang baik maka siswa akan dapat mencapai atau memiliki kesejahteraan psikologis sehingga mampu melakukan dan mencapai tahap perkembangannya dengan baik dan optimal. Dengan berkembangnya anak secara baik dan optimal maka akan lebih memudahkan pengajar dan para siswa itu sendiri dalam mendidik dan mencapai cita-citanya. Siswa juga akan lebih fokus untuk belajar meraih masa depan dan tidak terlibat dalam berbagai bentuk kenakalan remaja yang marak terjadi saat ini.

## **B. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, sedangkan analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis regresi ganda. Analisis deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan objek penelitian ataupun hasil penelitian, sedangkan analisis regresi bertujuan untuk menentukan hubungan sebab

akibat antara satu variabel dengan variabel-variabel yang lain atau dengan kata lain menguji pengaruh antara variabel satu dengan variabel yang lain. Dalam penelitian ini analisis regresi yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda karena bertujuan untuk memprediksi satu variabel dependen dan dua variabel independen. Dalam penelitian ini sampel yang diambil menggunakan teknik Pada penelitian ini menggunakan teknik probability sampling dan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik proportionate stratified random sampling yang menurut Sugiyono (2014:64) merupakan teknik sampling yang digunakan untuk populasi yang mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional. Teknik sampling ini digunakan jika populasi terdiri dari strata, maka responden akan diambil secara acak dari tiap strata. Penentuan sampel yang dijadikan sebagai penelitian dilakukan dengan menggunakan tabel isaac dan michael dengan tingkat kesalahan 5%. Berdasarkan jumlah populasi yang ada yaitu sebanyak 1296 siswa maka sesuai dengan tabel isaac dan michael dengan tingkat kesalahan 5% yaitu dengan jumlah 279 siswa.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yang dibuat berdasarkan teori yaitu skala kesejahteraan psikologis dari Ryff yang terdiri dari 29 item, skala kecerdasan emosi dari Golemann yang terdiri dari 32 item, dan skala religiusitas dari Glock and Stark yang terdiri dari 28 item. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis regresi ganda dengan menggunakan aplikasi Statistic and Services Solution (SPSS) Versi 23.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Hasil**

#### **Hasil Analisis Deskriptif**

Berdasarkan tabel 1, didapatkan rata-rata variabel kesejahteraan psikologis berada pada kategori tinggi dengan nilai mean 3,09. Apabila dikaji lebih lanjut aspek yang memiliki rata-rata tertinggi ( $M= 3.29$ ) yaitu aspek penerimaan diri. Sedangkan aspek yang

memiliki rata-rata terendah ( $M=2.94$ ) yaitu aspek penguasaan lingkungan.

**Tabel 1.** Data Kesejahteraan Psikologis

Indikator	Mean	Kategori
Penerimaan Diri	3,29	Tinggi
Hubungan Positif dengan orang lain	2,98	Tinggi
Otonomi	3,18	Tinggi
Penguasaan Lingkungan	2,94	Tinggi
Tujuan Hidup	3,07	Tinggi
Pertumbuhan Pribadi	3,10	Tinggi
Rata-rata Kesejahteraan Psikologis	3,09	Tinggi

Selanjutnya berdasarkan tabel 2, didapatkan rata-rata variabel kecerdasan emosi berada pada kategori tinggi dengan nilai mean 3,04. Apabila dikaji lebih lanjut aspek yang memiliki rata-rata tertinggi ( $M= 3.29$ ) yaitu aspek memotivasi diri. Sedangkan aspek yang memiliki rata-rata terendah ( $M=2.93$ ) yaitu aspek mengelola emosi.

**Tabel 2.** Data Kecerdasan Emosi

Indikator	Mean	Kategori
Mengenali Emosi Diri Sendiri	3,09	Tinggi
Mengelola Emosi	2,93	Tinggi
Memotivasi Diri	3,29	Tinggi
Mengenali Emosi Orang Lain	2,96	Tinggi
Ketrampilan Sosial	2,96	Tinggi
Rata-rata Kecerdasan Emosi	2,38	Tinggi

Selanjutnya berdasarkan tabel 3, didapatkan rata-rata variabel religiusitas berada pada kategori tinggi dengan nilai mean 2,86. Apabila dikaji lebih lanjut aspek yang memiliki rata-rata tertinggi pengalaman ( $M= 3.07$ ) yaitu aspek pengalaman. Sedangkan aspek yang memiliki rata-rata terendah ( $M=2.66$ ) yaitu aspek pengetahuan agama.

**Tabel 3.** Data Religiusitas

Indikator	Mean	Kategori
Keyakinan	2,89	Tinggi
Praktik Agama	3,01	Tinggi
Pengamalan	2,70	Tinggi
Pengetahuan agama	2,66	Tinggi
Pengalaman	3,07	Tinggi
Rata-rata Religiusitas	2,86	Tinggi

### Hasil Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik dilakukan sebagai syarat dalam melakukan uji hipotesis dengan analisis regresi ganda. Dalam uji asumsi klasik ini memiliki beberapa uji didalamnya diantaranya yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji heterokedastisitas, dan uji multikolinieritas.

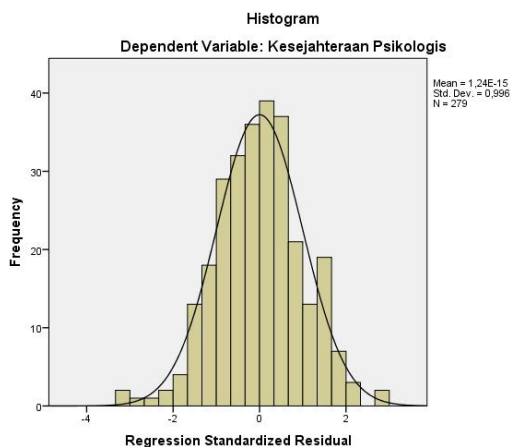
Hasil uji normalitas terdapat pada gambar 1 yaitu gambar histogram yang mana hasil gambar histogram menunjukkan bahwa kurva normal karena membentuk seperti lonceng terbalik atau yang mendekati nol banyak, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Berdasarkan gambar 2 yang mana hasil grafik *P-P plot* menunjukkan bahwa *standardized residual* yang digambarkan titik-titik mendekati dan sesuai dengan garis diagonal, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang *linier* antara kecerdasan emosi, religiusitas, dan kesejahteraan psikologis.

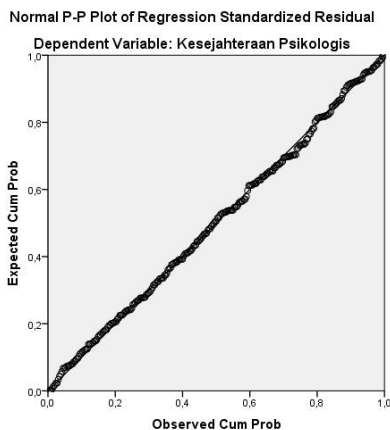
Kemudian uji heterokedastisitas ditunjukkan pada gambar nomor 3 yang

menunjukkan bahwa tidak terdapat pola yang jelas, dan titik-titik menyebar diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y, maka dapat dinyatakan tidak ditemukanya gejala *heterokedastisitas*.

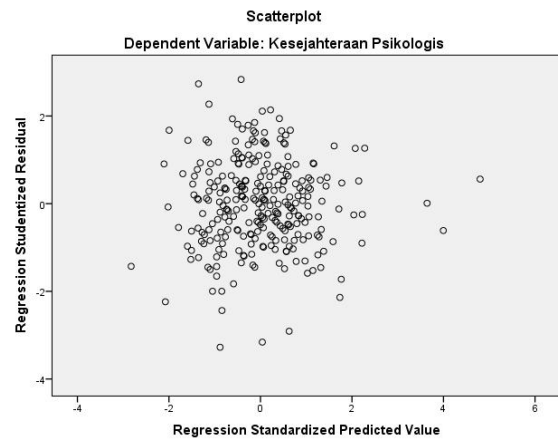
Untuk mengetahui ada dan tidaknya multikolinieritas pada penelitian ini dengan melihat nilai tolerance dan VIF, apabila VIF apabila  $VIF < 5$  dan  $tolerance > 0,10$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat multi kolinieritas yang serius dalam penelitian ini (Purnamasai, Suharso & Sunawan,2018). Uji *multikolinieritas* pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi *SPSS Version 23* dan didapatkan hasil bahwa nilai VIF variabel kecerdasan emosi ( $X_1$ ) dan variabel religiusitas ( $X_2$ ) adalah sebesar  $1,238 < 10$  dan nilai  $tolerance 0,808 > 0,1$ . Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dinyatakan tidak terjadi *multikolinieritas*.



Gambar 1. Histogram



Gambar 2. P-P Plot



Gambar 3. Scatterplot

### Hasil Analisis Data

Analisis data yang dilakukan yaitu menggunakan analisis regresi ganda. Hasil uji regresi ganda merupakan penjabaran dari uji sebelumnya yaitu uji hipotesis, dimana membahas mengenai pengaruh antar variabel yang mencakup pengaruh antara kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan psikologis, pengaruh antara religiusitas terhadap kesejahteraan psikologi, serta pengaruh kecerdasan emosi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil pengujian hipotesis pertama yang telah dilakukan, menunjukkan hasil bahwa antara kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai signifikansi untuk pengaruh kecerdasan emosi ( $X_1$ ) terhadap kesejahteraan psikologis ( $Y$ ) adalah sebesar  $0,00 < 0,05$  dan nilai  $t$  hitung  $12,485 > t$  tabel  $1,96872385$ , sehingga memberikan pembuktian bahwa hipotesis 1 dapat diterima atau dapat diartikan bahwa kecerdasan emosi berpengaruh pada kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 12 Semarang.

Kemudian hasil pengujian hipotesis yang kedua, menunjukkan hasil bahwa antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai signifikansi untuk pengaruh religiusitas ( $X_2$ ) terhadap kesejahteraan psikologis ( $Y$ ) adalah sebesar  $0,00 < 0,05$  dan nilai  $t$  hitung  $5,956 > t$  tabel  $1,96872385$ , sehingga memberikan pembuktian bahwa hipotesis 2 dapat diterima atau dapat diartikan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap

kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 12 Semarang.

Analisis regresi kecerdasan emosi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis yang dilakukan melalui uji signifikansi simultan atau uji statistik F yang menunjukkan nilai signifikansi untuk pengaruh kecerdasan emosi ( $X_1$ ) dan religiusitas ( $X_2$ ) terhadap kesejahteraan psikologis ( $Y$ ) adalah sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai F hitung  $158,862 > F$  tabel  $3,028725648$ , sehingga memberikan pembuktian bahwa hipotesis 3 dapat diterima atau dapat diartikan bahwa kecerdasan emosi dan religiusitas berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 12 Semarang.

## 2. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji analisis data yang telah dilakukan, penelitian ini bermaksud agar dapat mengetahui pengaruh kecerdasan emosi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 12 Semarang. Hasil penelitian diperoleh dari analisis deskriptif dan analisis regresi ganda terhadap skala kesejahteraan psikologis, skala kecerdasan emosi, dan skala religiusitas yang diberikan kepada 279 responden.

Hasil perhitungan yang telah dilakukan peneliti menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 12 Semarang. Hal ini sesuai dengan Hutapea (2011) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis, begitu juga sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi maka akan semakin rendah pula kesejahteraan psikologis. Hutapea (2011) juga menyatakan bahwa kecerdasan emosi berkaitan erat dengan pembentukan kesejahteraan psikologis. Lazzari (dalam Hutapea, 2011) juga menyatakan bahwa salah satu unsur kepribadian yaitu emosi dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada setiap individu.

Kemudian dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan juga menunjukkan hasil bahwa antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis terdapat pengaruh yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa religiusitas berpengaruh pada kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 12 Semarang. Semakin tinggi religiusitas siswa maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis siswa, begitu sebaliknya jika semakin rendah religiusitas siswa maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis siswa.

Pernyataan bahwa religiusitas mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu juga didukung berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2013) dalam penelitiannya tentang hubungan religiusitas dan kesejahteraan psikologis pada lansia yang beragama muslim. Religiusitas erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis individu, hal ini dikarenakan seseorang yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi memiliki keimanan yang kuat serta emosi yang positif sehingga menjadikan individu merasa lebih sejahtera secara psikologis (Aghababaei et al, 2016). Penelitian lain juga menemukan hal serupa yang menemukan religiusitas berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, artinya religiusitas menjadi faktor yang penting terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis individu (Ivtzan et al, 2013).

Pengaruh kecerdasan emosi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 12 Semarang berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kecerdasan emosi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. Kecerdasan emosi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis karena jika remaja memiliki kecerdasan emosi yang baik maka akan membuat remaja sadar emosi yang ia rasakan dan mampu mengatur serta mengungkapkan emosi tersebut dengan tepat sehingga menghasilkan kondisi mental yang positif (Santrock, 2007). Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi

mampu mengontrol emosi negatif, mampu mengarahkan perasaan dalam penguasaan lingkungan hidup mereka sehingga memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik (dalam Extremera dkk., 2011:1).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hutapea (2011) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis, dimana semakin tinggi kecerdasan emosional maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka akan semakin rendah pula kesejahteraan psikologis seseorang.

Kesejahteraan psikologis juga dapat dipengaruhi oleh religiusitas. (Holder, Coleman, & Krupa, 2016) mengatakan bahwa religiusitas dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis individu, artinya seseorang yang lebih religius cenderung lebih mudah merasakan sejahtera secara psikologis dibandingkan dengan individu yang kurang religius. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ivatan et al (2013) yang mengatakan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, dimana artinya religiusitas menjadi faktor penting terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis individu, sehingga dapat disimpulkan bahwa religiusitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan pemaparan dan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi dan religiusitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 12 Semarang.

#### **D. SIMPULAN**

Tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 12 tergolong pada kategori tinggi. Hal itu menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah mampu menerima dirinya secara utuh baik di masa kini ataupun masa lalu, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, mampu untuk mandiri, mampu menguasai lingkungan dengan baik, miliki tujuan hidup, dan

memiliki kesadaran bahwa ia akan terus tumbuh dan berkembang.

Tingkat kecerdasan emosi pada remaja di SMA Negeri 12 tergolong pada kategori tinggi. Hal itu menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah mampu mengenali emosi pada dirinya sendiri, mampu mengelola emosi dengan baik, mampu menghibur dan memotivasi diri sendiri, mampu untuk mengenali dan memahami emosi orang lain, dan mampu dalam melakukan ketrampilan sosial.

Tingkat religiusitas pada remaja di SMA Negeri 12 tergolong pada kategori tinggi. Hal itu menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki keyakinan terhadap Tuhan dan agama yang dianutnya, mampu melaksanakan praktik agama, mampu mengamalkan ajaran-ajaran di dalam agama yang dianutnya, memiliki pengetahuan agama, dan memiliki pengalaman dalam beragama.

Terdapat pengaruh antara kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 12 Semarang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi pada siswa maka tingkat kesejahteraan psikologis akan semakin tinggi.

Terdapat pengaruh antara religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 12 Semarang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas pada siswa maka tingkat kesejahteraan psikologis akan semakin tinggi.

Terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di SMA Negeri 12 Semarang. Dan besarnya pengaruh kecerdasan emosi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 53,5%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Ancok, D., & Suroso, F. N (2001). Psikologi Islami. Yogyakarta;Pustaka Belajar.
- Anderson, L., Loekmono, J. T. L., & Setiawan, A. (2020). Pengaruh Quality Of Life Dan Religiusitas Secara Simultan Terhadap Subjective Well Being



- Mahasiswa Teologi. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(1), 14.  
<https://doi.org/10.46445/ejti.v4i1.194>
- Anggraeni, R. D. (n.d.). *DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING*.
- Arikunto, & Suharsini. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta;Rineka Cipta.
- ARIYANTI, S. L. (2017). Hubungan Antara Forgiveness Dan Kecerdasan Emosi Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, (9), 1689–1699.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126–129.  
<https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.376>
- Basaria, D. (2019). Gambaran Kecerdasan Emosi Dan Psychological Well-Being Tenaga Pendidik Di Provinsi Dki Jakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 58–78.
- Boyanov, M. A. (2016). Bone development in children and adolescents. *Puberty: Physiology and Abnormalities*, 77–94.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-32122-6\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-319-32122-6_6)
- Dar, Ö. H., Alam, S., & Lone, Z. A. (2011). Relationship between emotional intelligence and psychological well being of male police personnel. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 37(1), 47–52.
- Dwi, U., Wibowo, A., & Dewi, S. E. (2016). Indonesia Ugung Dwi Ario Wibowo dan Dinar Sari Eka Dewi, The Role Of Religiosity On Organization Citizenship Behavior Of Employee Of Islamic Banking. 1239, 1235–1239.  
<http://www.ojk.go.id/>
- Empati, J., Shintia, L., Sari, S., & Desiningrum, D. R. (2016). Kecerdasan Emosional Dan Psychological Well-Being Pada Taruna Semester Iii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Empati*, 5(1), 158–161.
- Fitriani, A. (2016). Annisa Fitriani, Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Jurnal Psikologis*, xi(1), 1–24.
- Glock, & Stark. (1965). *Religion and Society in Tension*. Chicago; Rand McNally.
- Goleman, & Daniel. (2005). *Kecerdasan Emosi: Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Terjemahan Alex Tri kantjono. Jakarta; PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E. . (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta; Erlangga.
- Indrawati, T. (2017). Peranan Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMP Terbuka di Cirebon. *Edukasia Islamika*, 2(1), 70.  
<https://doi.org/10.28918/jei.v2i1.1630>
- Indrawati, T. (2019). Pengaruh Resiliensi dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru di PAUD Rawan Bencana ROB. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71–82.  
<https://doi.org/10.24042/ajipaud.v2i2.5226>
- Ismail, Z., & Soha, D. (2012). Religiosity and Psychological Well-Being. *International Journal of Business and Social Science*, 3(11), 20–28. [www.ijbssnet.com](http://www.ijbssnet.com)
- Landa, J. M. A., Martos, M. P., & López-Zafra, E. (2010). Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in Spanish undergraduates. *Social Behavior and Personality*, 38(6), 783–794.  
<https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.6.78>
- Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, A. (2014). 濟無 No Title No Title No Title. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 13–38.
- Mochon, D., Norton, M. I., & Ariely, D. (2011). Who Benefits from Religion? *Social Indicators Research*, 101(1), 1–15.  
<https://doi.org/10.1007/s11205-010-9637-0>
- Nasikhah, D., & Prihastuti, D. (2013). Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Perilaku Kenakalan Remaja pada

- Masa Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 2(2), 69–72.
- Prasetya, B., Safitri, M. M., & Yulianti, A. (2020). Perilaku Religiusitas: Analisis Terhadap Kontribusi Kecerdasan Emosional Dan Spiritual. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 303–312. <https://doi.org/10.24042/atjpi.v10i2.5015>
- Primadha, R. (2017). Perilaku Menyimpang Siswa. *FISIP Universitas Airlangga*, 1(1), 1–20.
- Psikologi, J., Pendidikan, F. I., Psikologi, J., & Pendidikan, F. I. (2018). HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS TERHADAP KENAKALAN REMAJA Adhek Kaysa Kurnia Nafisa Siti Ina Savira Abstrak. 34–44.
- Sagitania. (2017). Intensi Merokok Siswa SMP. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 96–108. <https://doi.org/10.5281/zenodo.579558>
- Sugiyono. (2008). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung;Alfabeta.
- Sugiyono. (2017a). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung; Alfabeta.
- Sugiyono. (2017b). Statistika untuk Penelitian. Bandung; Alfabeta.
- Sutoyo. (2014). Pemahaman Individu (Observasi, Checklist, Interviu, Kuisisioner, Sosiometri). Semarang;Pustaka Belajar.
- Wijaya, R., Putri, G. S., & Pandjaitan, L. N. (2020). Efektifitas Pelatihan Kecerdasan Emosional Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikohumanika*, 12(1), 60–78. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v12i1.791>.