

Pengaruh Pelatihan Kecerdasan Emosional Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja

I Kadek Darmo Suputra^{1*}, Leonie Sarah Hildegardis Tirus², Hartanti³

^{1,2,3}Fakultas Brahma Widya, Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

E-mail : ^{1*}kadekdsuputra@uhnsugriwa.ac.id

Keywords: *adolescents,
emotional intelligence,
psychological well-being*

Abstract

Adolescents are individuals who are emotionally unstable. Unstable emotional conditions can cause various problems in adolescents. Lack of emotional intelligence can also affect the psychological well-being of the teenager. The purpose of this study was to determine the effect of emotional intelligence training on the psychological well-being of adolescents in location X. This study was conducted with the experimental method of one group pretest posttest with total samples were 11 people. Methods of collecting data used the self-report method with a data collection tool in the form of a scale. Data analysis in this study used non-parametric data analysis Wilcoxon test. The results showed that there was no effect of emotional intelligence training on the psychological well-being of adolescents in location X. The role of parents in caring for these adolescents, as well as the orientation of adolescents to material things could affect the psychological well-being of adolescents.

Kata Kunci : *kecerdasan
emosional, kesejahteraan
psikologis, remaja*

Abstrak

Remaja merupakan individu yang secara emosional kurang stabil. Kondisi emosi yang kurang stabil dapat menimbulkan berbagai masalah pada remaja. Kecerdasan emosional yang kurang juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis remaja di lokasi X. Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen *one group pretest posttest* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 11 orang. Metode pengumpulan data menggunakan metode *self-report* dengan alat pengumpul data berupa skala. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis data non parametrik uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh pelatihan kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di lokasi X. Peran orang tua dalam mengasuh remaja tersebut, serta orientasi remaja terhadap hal-hal yang bersifat material dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.

Sitasi : Suputra, I. K. D., Tirus, L.S.H. & Hartanti. (2023). Pengaruh Pelatihan Kecerdasan Emosional Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 21-31. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i1.3711>

Pendahuluan

Mencapai kehidupan yang bahagia adalah dambaan setiap individu. Berbagai cara dilakukan agar mencapai kebahagiaan tersebut, misalnya dengan selalu bersyukur, berpikiran positif, memaafkan kesalahan orang lain, dan lain sebagainya. Memiliki hidup yang bahagia dapat memperpanjang masa hidup individu, menghindarkan individu dari stres dan berbagai penyakit berbahaya. Untuk mencapai kebahagiaan hidup, individu perlu sejahtera secara psikologis.

Ryff (1995) menyatakan sejahtera secara psikologis tidak hanya bebas dari stres atau masalah mental lainnya. Kesejahteraan psikologis didasarkan pada pendekatan *eudaimonic* yang menekankan pada pemenuhan potensi manusia dan kehidupan yang penuh makna (Krok, 2015). Sejahtera secara psikologis dapat ditentukan dari berbagai komponen seperti kemampuan dalam penerimaan terhadap diri, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, mandiri, memiliki kemampuan dalam penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta memiliki pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989).

Pada jaman sekarang ini, banyak individu yang ditemukan kurang sejahtera secara psikologis karena tidak memiliki komponen-komponen dari kesejahteraan psikologis tersebut. Hal ini juga berlaku bagi remaja yang ada di lokasi X. Remaja yang tinggal di lokasi X merupakan remaja terlantar atau remaja yang terjaring penertiban satpol PP, namun ada pula remaja yang berasal dari keluarga kurang mampu yang kemudian di titipkan di lokasi X oleh orang tua atau kerabatnya.

Terpenuhinya kebutuhan dasar untuk hidup dari remaja tersebut tidak menjamin remaja dapat tumbuh dan berkembang menjadi lebih baik. Masih banyak remaja yang ditemukan jauh dari kata sejahtera secara psikologis. Pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa beberapa remaja yang dibina tersebut kesulitan untuk membangun hubungan pertemanan yang baik dengan teman-temannya. Ketidakmampuan remaja dalam menjalin relasi dan menyesuaikan diri

berkaitan dengan kurangnya kesejahteraan psikologis pada remaja tersebut. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuliani (2017) yang menemukan bahwa ada hubungan positif antara penyesuaian sosial dengan kesejahteraan psikologis pada partisipan penelitian yang masih duduk di bangku Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Kelas XI. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya penyesuaian sosial remaja maka akan diikuti dengan rendahnya kesejahteraan psikologis.

Hasil pengambilan data awal tersebut memberikan petunjuk bahwa remaja yang ada di lokasi X kurang memiliki kesejahteraan psikologis. Kesimpulan ini juga didukung dari data yang ditemukan peneliti bahwa remaja tersebut masih belum bisa menerima dirinya karena adanya perlakuan yang tidak menyenangkan dari orang tua. Hal ini sejalan dengan pernyataan Ryff (1989) yang menyatakan bahwa salah satu kriteria mengenai kesejahteraan psikologis yaitu perasaan individu untuk menerima dirinya. Individu yang kurang dapat menerima dirinya cenderung merasa tidak puas terhadap dirinya, kecewa terhadap masa lalunya, memiliki masalah pada kualitas dirinya, dan berharap menjadi bukan dirinya.

Perlakuan yang kurang menyenangkan dari orang tua menunjukkan bahwa remaja tersebut tidak mendapatkan dukungan dari orang tuanya. Penelitian yang dilakukan oleh Klainin-Yobas dkk., (2016) terhadap 630 mahasiswa di Universitas Filipina menemukan bahwa dukungan sosial dari orang tua, teman, dan *significant other* secara signifikan berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial dari orang tua, teman, dan *significant other* dilaporkan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Selama dilakukan pembinaanpun, remaja juga kurang menunjukkan kemandirian pada dirinya terutama kesadarannya sendiri untuk mengurus diri seperti mandi, ataupun kewajibannya untuk beribadah. Kondisi ini juga menjadi petunjuk bahwa remaja tersebut kurang sejahtera secara psikologis. Hal ini didasarkan pada pernyataan Ryff (1989) yang menyebutkan bahwa individu yang kurang dalam kemandirian cenderung untuk berfokus pada harapan dan evaluasi dari orang lain, bergantung pada

penilaian orang lain dalam membuat keputusan penting, sejalan dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja yang ada di lokasi X.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di lokasi X adalah dengan memberikan pelatihan mengenai kecerdasan emosional. Landa dkk., (2010) menyatakan bahwa individu yang mampu membedakan pengalaman emosionalnya dan mampu untuk meningkatkan intensitas emosi positif serta menurunkan atau menghilangkan emosi negatif yang dirasakan dilaporkan memiliki penerimaan diri yang baik, memiliki tujuan hidup, dan memiliki pertumbuhan pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi melalui peningkatan pada masing-masing komponen dari kesejahteraan psikologis tersebut.

Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis sudah banyak ditemukan melalui suatu penelitian. Salami (2011) melakukan penelitian terhadap 400 remaja yang berusia 13 tahun sampai 19 tahun. Penelitian tersebut menemukan bahwa kecerdasan emosional secara signifikan berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis remaja. Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis tidak hanya ditemukan pada usia remaja. Hasil yang sama juga berlaku pada kelompok usia dewasa. Urquijo dkk., (2016) melakukan penelitian terhadap 400 sarjana yang berusia 22 tahun sampai 60 tahun. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa kecerdasan emosional secara signifikan berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis seseorang. Hal ini berarti orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi maka cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang juga tinggi.

Salovey dan Mayer (dalam Salami, 2011) menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara akurat, dan menilai emosi orang lain dengan benar, meregulasi emosi yang dirasakan, dan menggunakan emosi yang dirasakan untuk mencapai tujuan. Ahli lain yaitu Davies, dkk (dalam Law dkk., 2004) memberikan batasan mengenai kecerdasan emosional dengan melakukan penelitian kualitatif mengenai literatur tentang kecerdasan emosional. Peneliti tersebut mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk

menilai dan mengekspresikan emosi sendiri, mampu untuk menilai dan mengakui emosi orang lain, mampu meregulasi emosi sendiri, serta mampu menggunakan emosi untuk mencapai prestasi.

Shulman dan Hemenover (dalam Extremera dkk., 2011) menyatakan bahwa kemampuan emosional yang baik dapat meningkatkan keinginan untuk berprestasi serta memiliki penghormatan dan penguasaan diri yang mana hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Peneliti lain yaitu Landa dkk., (2010) melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian tersebut menemukan bahwa kecerdasan emosional berkorelasi dengan aspek-aspek kesejahteraan psikologis.

Landa dkk., (2010) menyatakan bahwa seseorang yang mampu membedakan emosi yang dirasakan dan mampu mempertahankan atau meningkatkan emosi positif serta menurunkan atau menghilangkan emosi negatif cenderung memiliki kemampuan untuk lebih menerima dirinya, mampu menentukan tujuan hidupnya, dan cenderung memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik. Mengenali emosi orang lain juga merupakan prediktor utama dari hubungan positif dengan orang lain (Landa dkk., 2010). Shulman dan Hemenover (dalam Extremera dkk., 2011) menambahkan bahwa tingginya kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang menyebabkan seseorang merasa mampu untuk mengelola lingkungannya dikarenakan orang tersebut dapat mengelola emosi negatif yang dirasakan dan mengembangkan perasaan untuk menguasai hidupnya sehingga kesejahteraan psikologis yang dimiliki orang tersebut menjadi lebih baik

Pelatihan mengenai kecerdasan emosional ini juga tepat untuk diberikan mengingat usia partisipan yang mendapatkan pelatihan di lokasi X merupakan remaja. Masa remaja merupakan masa individu mengalami perubahan fisik, kognitif, sosial dan emosi. Selama masa remaja, individu sering kali mengalami permasalahan seperti penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol, perilaku seks bebas, kekerasan, depresi, dan lain sebagainya (Santrock, 2002). Selain itu, pelatihan kecerdasan emosional juga tepat diberikan kepada remaja di lokasi X mengingat latar belakang remaja yang berbeda-beda serta kurangnya dukungan dari lingkungan sosial sehingga remaja yang tinggal di

lokasi X mengalami berbagai permasalahan, khususnya terkait masalah emosi. Remaja masih ada yang berperilaku agresif, mudah terpancing emosinya ketika bermain atau bercanda dengan teman, memendam marah dengan orang tua, sulit beradaptasi, dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pelatihan kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis remaja di lokasi X. Peneliti berharap remaja di lokasi X menjadi sejahtera secara psikologis melalui peningkatan kecerdasan emosional seperti mampu mengenali emosi dirinya sendiri maupun orang lain, serta mampu menyesuaikan diri di berbagai situasi dan kondisi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain eksperimen *one group pretest - posttest design*. Desain eksperimen ini menggunakan satu kelompok yang akan diberikan intervensi. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh remaja di lokasi X yang berjumlah 32 orang yang berjenis kelamin laki-laki. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Teknik sampling ini memilih sampel penelitian dari populasi berdasarkan kriteria-kriteria tertentu. Kriteria sampel penelitian yaitu remaja laki-laki yang berusia 13 tahun hingga 17 tahun yang mendapatkan pembinaan di lokasi X. Jumlah sampel yang diperoleh dari teknik sampling ini yaitu 11 partisipan. Metode pengumpulan data menggunakan metode *self-report*. Alat pengumpul data menggunakan skala kesejahteraan psikologis dari Ryff (1995) versi 18 aitem dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Skala tersebut akan diberikan kepada partisipan pada saat sebelum dan setelah diberikan intervensi. Peneliti memberikan intervensi berupa pelatihan kecerdasan emosional kepada partisipan sebanyak 3 kali pertemuan dalam waktu 1 minggu. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis statistik non parametrik yaitu Uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

Hasil

Hasil analisis data pada variabel kesejahteraan psikologis dilakukan dengan membandingkan skor rata-rata yang diperoleh peserta sebelum dan setelah pelatihan. Analisis yang pertama kali dilakukan adalah analisis untuk menguji normalitas data. Adapun hasil dari uji normalitas data yang diperoleh yaitu sebagai berikut.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	$p > 0,05$	Bentuk
Pre Test	0,227	0,119	Normal
Post Test	0,237	0,085	Normal

Berdasarkan uji normalitas terhadap data *pre test*, maka diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,227 dengan signifikansi $p = 0,119$ ($p > 0,05$). Hasil uji normalitas terhadap data *post test* diperoleh Kolmogov-Smirnov sebesar 0,237 dengan signifikansi $p = 0,085$ ($p > 0,05$). Hasil pada kedua analisis data pada tabel tersebut menunjukkan data memiliki distribusi atau sebaran data yang normal baik *pretest* maupun *posttest*.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis statistik non parametrik yaitu Wilcoxon untuk menguji apakah ada perbedaan skor kesejahteraan psikologis sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Adapun hasil analisis dengan menggunakan SPSS yaitu sebagai berikut.

Tabel 2
Hasil Uji Beda Wilcoxon

Aspek	Z Score	Signifikansi ($p < 0,05$)	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	-0,447	0,655	Tidak ada perbedaan skor kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah pelatihan

Berdasarkan tabel tersebut, tampak bahwa terdapat angka signifikansi adalah 0,655 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan tidak adanya perbedaan skor kesejahteraan psikologis secara signifikan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Pada tabel di atas, juga diketahui nilai Z (-0,447) yang menunjukkan bahwa skor *post-test* memang sedikit lebih besar daripada skor *pre-test*.

Berikut merupakan grafik perbandingan hasil skor variabel kesejahteraan psikologis sebelum dan setelah diberikan pelatihan.



Gambar 1. Perubahan Hasil Analisis Sebelum dan Setelah Pelatihan

Berdasarkan gambar tersebut, diketahui bahwa secara umum tidak terjadi perubahan pada skor kesejahteraan psikologis peserta sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Komposisi kategori skor peserta sebelum dan setelah diberikan pelatihan terjadi sedikit perubahan. Ada sebanyak 90,91% peserta berada pada kategori tinggi sebelum diberikan pelatihan, akan tetapi hal ini berubah setelah pelatihan yaitu menjadi 72,73% peserta. Persentase perubahan yang terjadi pada grafik tersebut dikarenakan adanya kenaikan dan penurunan kategorisasi skor peserta sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Ada peserta yang mengalami peningkatan kategori dari tinggi menjadi sangat tinggi dari yang sebelumnya 0 % menjadi 9,09 %.

Diskusi

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di lokasi X. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh pelatihan kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di lokasi X. Hal ini berarti hipotesis pada penelitian ini ditolak.

Ada berbagai hal yang menyebabkan tidak adanya pengaruh pelatihan kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di lokasi X. Latar belakang remaja di lokasi tersebut yang merupakan remaja *broken home* yang hidup di jalanan sehingga menyebabkan banyak kebutuhan yang harus terpenuhi secara mandiri

di usia remaja. Hal ini secara tidak langsung menjadikan remaja tersebut memiliki orientasi ke arah materi atau materialistik untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya. Kondisi remaja yang materialistik menyebabkan kesejahteraan psikologis remaja cenderung rendah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kasser dkk., (2014) yang menemukan bahwa individu yang berorientasi pada tujuan ke arah materi cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis dari waktu ke waktu.

Peneliti lain yaitu Hays (dalam Nomaguchi & Milkie, 2020) menyebutkan bahwa pengasuhan terhadap anak dengan terlibat penuh, memberikan respon secara verbal maupun emosional, dan memberikan stimulasi yang tepat kepada anak sesuai usianya sangat penting untuk perkembangan kesehatan anak. Remaja di lokasi X merupakan anak jalanan yang sudah lama kurang mendapatkan perhatian dari orang tua. Hal ini menyebabkan remaja tersebut memiliki kondisi emosional yang kurang baik sehingga kesejahteraan psikologis remaja tersebut tidak mengalami peningkatan pada saat diberikan pelatihan kecerdasan emosional.

Faktor alat ukur yang digunakan juga dapat menjadi penyebab tidak adanya perubahan pada skor kesejahteraan psikologis remaja di lokasi X. Alat ukur kesejahteraan psikologis dengan versi 18 aitem memiliki kualitas psikometri yang tidak sebaik alat ukur kesejahteraan psikologis dengan versi 84 aitem (Engger, 2015). Selain itu, alat ukur yang merupakan adaptasi ke bahasa Indonesia juga memungkinkan terjadinya kekeliruan dalam tata bahasa dan adanya *social desirability* sehingga mempengaruhi validitas alat ukur yang digunakan (Azwar, 2012). Jarak pengisian skala kesejahteraan psikologis yang sama dan cenderung singkat yaitu tiga hari juga dapat mempengaruhi tidak adanya pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis pada penelitian ini. Hal ini dikarenakan peserta masih dapat mengingat isi dari skala tersebut.

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini yaitu tidak ada pengaruh pelatihan kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis remaja di lokasi X. Penelitian ini

memberikan implikasi bahwa remaja di lokasi X sebaiknya mengubah orientasi kehidupan dari orientasi materialis ke orientasi yang lebih bermanfaat dalam peningkatan kompetensi diri untuk mencapai tujuan hidup yang lebih luas. Peran orang tua juga menjadi sangat penting dalam pengasuhan anak. Hal ini karena orang tua yang dapat memberikan kedekatan emosional kepada remaja akan membantu remaja untuk berkembang menjadi remaja yang lebih sehat secara mental. Selain itu, pengembangan lebih lanjut perlu dilakukan oleh peneliti selanjutnya terhadap penelitian ini. Pengembangan dapat dilakukan pada berbagai aspek seperti melakukan penelitian dengan menggunakan kelompok kontrol, menambah jumlah sampel penelitian, memilih skala yang lebih baik, dan juga memberikan pelatihan dengan jangka waktu yang lebih lama.

Referensi

- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi. PUSTAKA PELAJAR.
- Engger. (2015). Adaptasi Ryff Psychological Well-Being Dalam Konteks Indonesia. Universitas Sanata Dharma.
- Extremiera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Galán, C., & Salguero, J. M. (2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudaimonic well-being: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 11–16. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.029>
- Kasser, T., Rosenblum, K. L., Sameroff, A. J., Deci, E. L., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Árnadóttir, O., Bond, R., Dittmar, H., Dungan, N., & Hawks, S. (2014). Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion*, 38(1), 1–22. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9371-4>
- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D., Fernandez, Z., Sarmiento, J., Thanoi, W., Ignacio, J., & Lau, Y. (2016). Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach. *Personality and Individual Differences*, 91, 63–68. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.034>
- Krok, D. (2015). The mediating role of optimism in the relations between sense of coherence, subjective and psychological well-being among late adolescents. *Personality and Individual Differences*, 85, 134–139. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.006>

- 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.2010.38.6.783>
- Law, K. S., Wong, C. S., & Song, L. J. (2004). The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. In *Journal of Applied Psychology* (Vol. 89, Issue 3, pp. 483–496). <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.3.483>
- Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and Well-Being: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198–223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Issue 6).
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- 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>
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup* (5th ed.). Penerbit Erlangga.
- Urquijo, I., Extremera, N., & Villa, A. (2016). Emotional Intelligence, Life Satisfaction, and Psychological Well-Being in Graduates: the Mediating Effect of Perceived Stress. *Applied Research in Quality of Life*, 11(4), 1241–1252. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9432-9>
- Yuliani, I. (2017). Hubungan Antara Penyesuaian Sosial Dengan Psychological Well-Being : Studi Korelasional Pada Siswa Kelas Xi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2017-2018. Universitas Pendidikan Indonesia.