

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA**Sabrina Bukhori¹, Mustaqim Setyo Ariyanto²**Universitas Aisyiyah Yogyakarta^{1,2}e-mail: sabrinabukhori@gmail.com, mustaqim.sa@unisayogya.ac.id

Diterima: 9/12/2025; Direvisi: 6/1/2026; Diterbitkan: 20/1/2026

ABSTRAK

Mahasiswa kerap menghadapi berbagai tuntutan akademik dan nonakademik yang berpotensi memicu stres serta menurunkan *subjective well-being* atau kepuasan hidup mereka. Meskipun kecerdasan emosi secara teoritis berperan penting dalam mengelola tekanan psikologis, penelitian spesifik mengenai dinamikanya pada mahasiswa Psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta masih perlu digali lebih dalam. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara kecerdasan emosi dengan *subjective well-being* pada mahasiswa aktif semester 3, 5, dan 7. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, penelitian melibatkan 112 responden yang dipilih melalui teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring berbasis dimensi kecerdasan emosi Goleman dan aspek kesejahteraan Diener, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,964 dengan signifikansi 0,000, yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara kedua variabel. Temuan ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengenali dan mengelola emosinya, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Oleh karena itu, integrasi pengembangan kecerdasan emosi dalam lingkungan akademik sangat direkomendasikan untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: *Kecerdasan emosi, Subjective well-being, Mahasiswa psikologi*

ABSTRACT

Students often face various academic and non-academic demands that have the potential to trigger stress and reduce their subjective well-being or life satisfaction. Although emotional intelligence theoretically plays an important role in managing psychological stress, specific research on its dynamics in Psychology students at Aisyiyah University Yogyakarta still needs to be explored further. This study aims to empirically examine the relationship between emotional intelligence and subjective well-being in active students in their third, fifth, and seventh semesters. Using a quantitative approach with a correlational design, the study involved 112 respondents selected through cluster random sampling. Data were collected using an online questionnaire based on Goleman's emotional intelligence dimensions and Diener's well-being aspects, then analyzed using the Pearson Product Moment correlation test. The analysis showed a correlation coefficient (*r*) of 0.964 with a significance level of 0.000, indicating a very strong and significant positive relationship between the two variables. These findings conclude that the greater a student's ability to recognize and manage their emotions, the higher their perceived level of subjective well-being. Therefore, integrating emotional intelligence development into the academic environment is highly recommended to support student mental health.

Keywords: *Emotional intelligence, Subjective well-being, Psychology students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menempuh jenjang pendidikan tinggi di sebuah universitas atau institut, baik yang berstatus negeri maupun swasta. Dalam kapasitasnya tersebut, mahasiswa dituntut secara profesional untuk menjalankan peran yang selaras dengan prinsip *tridharma* perguruan tinggi, yang mencakup tiga pilar utama yaitu pendidikan, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat (Astuti & Nurwidawati, 2023). Status sebagai mahasiswa sejatinya tidak hanya memberikan kedudukan akademik yang prestisius, melainkan juga membebankan tanggung jawab sosial dan pribadi yang cukup berat. Hal ini dikarenakan mahasiswa dipandang oleh masyarakat luas sebagai *agent of change* atau agen perubahan yang membawa kewajiban moral dalam mengikuti segala aturan normatif serta tuntutan standar dari institusi pendidikan tempat mereka bernaung (Julika & Setiyawati, 2019). Dalam proses menjalankan peran strategis tersebut, mahasiswa tentu menghadapi berbagai tantangan multidimensi. Salah satu tantangan terberat adalah tuntutan untuk bertransformasi menjadi individu yang mandiri, baik dalam aspek akademik maupun nonakademik. Namun, pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang justru mengalami kesulitan signifikan dalam beradaptasi, mulai dari hambatan mengakses literatur ilmiah, kegagalan dalam manajemen waktu, kendala berkomunikasi dengan dosen, hingga kesulitan dalam mengelola diri sendiri secara efektif (Astuti et al., 2022).

Dinamika kehidupan kampus menghadapkan mahasiswa pada berbagai permasalahan akademik yang kompleks dan sering kali menjadi pemicu tekanan psikologis. Proses penyesuaian diri terhadap metode pembelajaran yang baru dan berbeda dari masa sekolah, adaptasi dengan gaya mengajar dosen yang bervariasi, keraguan dalam pemilihan jurusan, beban tugas kuliah yang menumpuk, hingga fase krusial penyusunan skripsi, sering kali bermanifestasi menjadi sumber stres utama bagi mahasiswa. Tidak hanya berhenti pada aspek akademik, permasalahan nonakademik juga turut memperburuk situasi. Faktor-faktor eksternal seperti kondisi finansial keluarga yang tidak stabil, pola asuh orang tua yang mungkin kurang mendukung, adanya perbedaan prinsip hidup, serta keharusan untuk tinggal jauh dari rumah atau merantau, turut memperburuk tekanan mental yang dirasakan oleh mahasiswa (Azzahra et al., 2023). Akumulasi dari berbagai tekanan akademik dan nonakademik tersebut berpotensi besar menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Situasi ini berdampak langsung pada penurunan *subjective well-being*, yaitu sebuah kondisi kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan secara personal oleh individu dalam menjalani kesehariannya di tengah himpitan tuntutan perkuliahan.

Penurunan kondisi psikologis ini dapat dijelaskan melalui perspektif perkembangan manusia. Lestari (2021) menyebutkan bahwa banyak mahasiswa saat ini sedang berada pada masa yang disebut sebagai moratorium psikologis sebagaimana dijelaskan oleh Erikson. Fase ini adalah periode transisi krusial ketika individu merasakan adanya jeda atau penangguhan antara masa kanak-kanak dan masa kedewasaan penuh. Akibatnya, mereka menjadi sangat rawan mengalami ketidakstabilan dalam aspek kesejahteraan subjektif. Dalam fase pencarian jati diri ini, pemuda, termasuk di dalamnya populasi mahasiswa, secara statistik cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang relatif lebih rendah dibandingkan dengan kelompok usia orang dewasa yang sudah mapan. Ketidakstabilan ini diperparah oleh ekspektasi lingkungan yang tinggi terhadap kemandirian mereka, sementara secara internal mereka masih berjuang dengan gejolak emosional dan ketidakpastian masa depan. Kondisi *subjective well-being* yang rendah pada tahap ini bukan hanya sekadar masalah perasaan sesaat, melainkan indikator adanya kerentanan psikologis yang jika tidak ditangani dapat menghambat perkembangan

potensi diri mahasiswa secara optimal dalam meraih prestasi akademik maupun kematangan sosial.

Temuan teoritis tersebut sejalan dan terkonfirmasi dengan kondisi nyata yang terjadi di lapangan berdasarkan data empiris. Data historis dari Gadjah Mada Medical Center (GMC) pada penelitian Utami di tahun 2011 telah menunjukkan indikasi bahwa mahasiswa sering datang mencari pertolongan medis dengan keluhan psikosoamnis berupa stres berat, kurangnya motivasi hidup, gangguan pola tidur atau insomnia, kesulitan memusatkan fokus, perasaan keputusasaan, bahkan dalam kasus ekstrem muncul keinginan untuk mengakhiri hidup. Penelitian lain yang lebih baru turut mendukung temuan mengkhawatirkan tersebut, di mana tercatat sebanyak 31,8% mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat *subjective well-being* yang berada pada kategori sedang, dan sebanyak 22,7% lainnya berada pada kategori rendah (Julika & Setiyawati, 2019). Angka ini menunjukkan bahwa masalah kesejahteraan subjektif bukanlah isu kasuistik, melainkan masalah sistemik yang dialami oleh sebagian besar populasi mahasiswa. Rendahnya angka kesejahteraan ini menjadi alarm bagi institusi pendidikan bahwa mahasiswa sedang berada dalam kondisi mental yang tidak prima, yang pada akhirnya dapat mengancam keberlangsungan studi dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Kondisi serupa juga terpotret dalam konteks lokal yang lebih spesifik. Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada mahasiswa program studi Psikologi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta mengungkapkan berbagai permasalahan nyata terkait beban akademik. Mahasiswa mengeluhkan tekanan berat dari kegiatan wajib seperti program magang, praktikum yang padat, Kuliah Kerja Nyata (KKN), dan penyusunan skripsi. Selain itu, terdapat kendala internal berupa kesulitan mengatur waktu pengerjaan tugas dan laporan yang datang bertubi-tubi. Faktor-faktor ini teridentifikasi berpengaruh langsung secara negatif terhadap *cognitive well-being* (kepuasan hidup) dan *affective well-being* (kebahagiaan) mahasiswa. Situasi ini semakin diperparah oleh kurangnya dukungan emosional dari keluarga dan lemahnya motivasi internal diri sendiri. Akibatnya, mahasiswa menjadi sangat rentan mengalami kecemasan berkepanjangan, frustrasi, dan dominasi emosi negatif lainnya dalam keseharian mereka. Ketidakmampuan mengelola beban ini menyebabkan evaluasi mereka terhadap kualitas hidup menjadi buruk, yang mencerminkan rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif di lingkungan akademik tersebut.

Secara teoritis, konsep yang menjadi fokus permasalahan ini adalah *subjective well-being*. Konsep ini merujuk pada evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya secara menyeluruh, yang mencakup tingginya kepuasan hidup, dominasi emosi positif, serta minimnya emosi negatif (Ariyanto, 2022). Menurut Compton (dalam Tuzzahra et al., 2023), *subjective well-being* tersusun atas dua komponen fundamental, yaitu kebahagiaan (*happiness*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*), yang keduanya berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan menghadapi masalah. Menariknya, dalam konteks nilai-nilai keislaman, konsep kesejahteraan subjektif ini juga dijelaskan secara indah dalam Al-Qur'an, seperti pada QS. Hud ayat 108 yang menggambarkan kebahagiaan sebagai bentuk karunia Allah yang tidak terputus bagi hamba-Nya. Selain itu, Hadis Nabi Muhammad SAW juga memberikan perspektif bahwa kebahagiaan, ketenangan jiwa, dan kesehatan batin merupakan bagian integral dari kenikmatan hidup dan indikator utama kesejahteraan manusia (Yasmin et al., 2022). Integrasi perspektif psikologi barat dan nilai spiritual ini menegaskan pentingnya kesejahteraan batin.

Berbagai penelitian terdahulu menyebutkan bahwa tinggi rendahnya *subjective well-being* dipengaruhi oleh beragam faktor yang kompleks, mulai dari faktor demografis, dukungan sosial, latar belakang budaya, cara berpikir, hingga kejelasan tujuan hidup (Jasman & Prsetya, 2023). Di antara sekian banyak faktor tersebut, salah satu variabel internal yang dinilai sangat

penting dan turut memengaruhi *subjective well-being* secara signifikan adalah kecerdasan emosional. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik terbukti cenderung lebih mampu mengelola stres, mengatur gejolak emosi, memotivasi diri sendiri, dan menjalin relasi sosial secara efektif (Mahmudah et al., 2021a). Mengacu pada teori Goleman, kecerdasan emosional mencakup lima kemampuan dasar, yaitu mengenali perasaan diri, mengelola emosi, memotivasi diri, berempati, dan membangun hubungan sosial (Davaei et al., 2022). Penelitian lain semakin memperkuat argumen ini dengan menyebutkan bahwa kecerdasan emosional berfungsi sebagai mekanisme protektif yang membantu individu tetap stabil meski menghadapi tekanan berat, serta berkontribusi positif terhadap munculnya perasaan puas dan bahagia (Sofia et al., 2023).

Berdasarkan paparan fenomena dan teori di atas, terlihat jelas adanya kesenjangan atau *gap* antara kondisi ideal dengan realitas empiris. Kondisi ideal mengharuskan mahasiswa memiliki kesejahteraan subjektif yang baik agar dapat berprestasi dan berfungsi optimal, namun kenyataannya banyak mahasiswa justru mengalami tingkat *subjective well-being* yang rendah akibat berbagai tekanan. Selain itu, dari penelusuran literatur, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik dan mendalam mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan *subjective well-being* pada subjek mahasiswa Psikologi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta, khususnya pada jenjang semester 3, 5, dan 7 yang memiliki beban akademik krusial. Kesenjangan empiris dan teoritis ini menjadi dasar kuat mengenai perlunya dilakukan penelitian ini, yang diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah baru dalam memahami dinamika *subjective well-being* pada mahasiswa psikologi. Oleh karena itu, penelitian ini diajukan dengan judul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan *Subjective well-being* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui desain korelasional untuk menguji secara statistik hubungan antarvariabel yang telah ditetapkan. Fokus utama penelitian adalah menganalisis keterkaitan antara kecerdasan emosi sebagai variabel bebas dan *subjective well-being* sebagai variabel terikat pada mahasiswa Psikologi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Pengukuran kedua variabel tersebut dilakukan menggunakan instrumen skala *Likert* yang disusun secara sistematis berdasarkan landasan teoretis yang relevan. Alat ukur untuk variabel *subjective well-being* dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada konstruksi teori yang mencakup aspek *life satisfaction*, *afek positif*, dan *afek negatif* (Diener et al., 2015). Sementara itu, untuk mengukur variabel kecerdasan emosi, peneliti menyusun skala psikologis yang mengadopsi lima dimensi utama, yaitu *self-awareness*, *self-regulation*, *self-motivation*, *empathy*, dan *social skills*. Penyusunan instrumen ini dilakukan secara cermat untuk memastikan bahwa setiap pernyataan mampu merepresentasikan indikator perilaku dari masing-masing variabel yang hendak diukur dalam konteks akademik mahasiswa.

Subjek penelitian ini melibatkan populasi mahasiswa aktif pada Program Studi Psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang sedang menempuh semester 3, 5, dan 7 dengan total populasi mencapai 524 mahasiswa. Kriteria responden dibatasi pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal, yakni 17–25 tahun, yang dianggap relevan dengan dinamika perkembangan emosi dan kesejahteraan psikologis (Azwar, 2018). Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *cluster random sampling*, di mana pemilihan responden didasarkan pada kelompok rombongan belajar atau kelas akademik tertentu yang memenuhi kriteria inklusi penelitian (Sugiyono, 2021). Guna menentukan ukuran sampel yang

representatif, peneliti menerapkan rumus Slovin dengan batas toleransi kesalahan sebesar 10%, sehingga diperoleh jumlah sampel akhir sebanyak 84 responden. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara *online* yang memuat butir pernyataan bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Respon peserta dinilai menggunakan empat alternatif jawaban dengan rentang skor 1 hingga 4, mulai dari Sangat Sesuai (SS) hingga Sangat Tidak Sesuai (STS), yang sebelumnya telah lolos uji validitas dan reliabilitas.

Tahapan analisis data dilakukan secara bertahap untuk memastikan keakuratan hasil pengujian hipotesis. Sebelum melakukan uji korelasi utama, peneliti terlebih dahulu melakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas sebaran data dan uji linearitas hubungan antarvariabel guna memastikan bahwa asumsi-asumsi statistik parametrik telah terpenuhi. Setelah data dipastikan berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear, analisis dilanjutkan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Metode statistik ini dipilih untuk mendeteksi arah dan kekuatan hubungan antara kecerdasan emosi dan *subjective well-being* pada subjek penelitian. Keputusan pengujian hipotesis didasarkan pada nilai signifikansi atau *p-value*, di mana hipotesis kerja akan diterima apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Seluruh proses perhitungan statistik dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak komputasi untuk meminimalkan kesalahan perhitungan dan menjamin objektivitas hasil analisis yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada bagian ini dijelaskan hasil uji normalitas sebagai salah satu prasyarat sebelum melakukan analisis statistik hubungan antara kecerdasan emosi dengan *subjective well-being* pada mahasiswa psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Uji normalitas diperlukan untuk memastikan bahwa data residual memenuhi asumsi distribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Indeks Normalitas	Sig (p)	Keterangan
Data Residual	.045	.968 ^e	Data berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 1 di atas, diperoleh taraf signifikansi (*p*) sebesar 0,968 ($p > 0,05$) sehingga data terdistribusi normal. Artinya tidak ada perbedaan sebaran data antara sampel dan populasinya. Setelah melakukan uji normalitas data.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Data

Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Keterangan
Data Residual	.000	.177	Data Linear

Dari perhitungan yang disajikan pada tabel 2 di atas, nilai Signifikansi Linearity sebesar 0.000. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan fungsional linear yang signifikan antara variabel kecerdasan emosi dengan variabel *subjektive well-being*, karena nilai linearity lebih kecil dari 0.05 atau $0.000 \leq 0.05$.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Product Moment

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig (p)	Keterangan
Kecerdasan Emosi dengan <i>Subyektif Well-Being</i>	.964 ^{**}	.000	.000

Berdasarkan tabel 3 di atas diperoleh taraf signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *subjective well-being* pada mahasiswa.

Pembahasan

Analisis statistik yang dilakukan dalam penelitian ini diawali dengan pengujian prasyarat untuk memastikan keandalan data sebelum melangkah pada uji hipotesis utama. Berdasarkan hasil komputasi, data residual terbukti berdistribusi normal dengan nilai signifikansi yang jauh di atas ambang batas standar, serta memiliki pola hubungan yang linear antar variabel. Pemenuhan asumsi klasik ini memberikan landasan yang kokoh bagi penggunaan uji korelasi *Product Moment* untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan terikat. Temuan utama penelitian ini mengungkap adanya korelasi positif yang sangat signifikan dan kuat antara kecerdasan emosi dengan *subjective well-being* pada mahasiswa psikologi. Nilai koefisien korelasi yang mendekati angka satu sempurna mengindikasikan bahwa kedua variabel ini bergerak secara beriringan dengan sangat erat; artinya, setiap peningkatan kapasitas kecerdasan emosi pada mahasiswa hampir pasti diikuti oleh peningkatan kesejahteraan subjektif mereka. Secara statistik, hasil ini menolak hipotesis nol dan menerima hipotesis alternatif, menegaskan bahwa kecerdasan emosi merupakan prediktor vital bagi kebahagiaan dan kepuasan hidup mahasiswa di lingkungan akademik tersebut (Fitriani & Chotimah, 2025; Rusdianto & Rasjid, 2021; Simu et al., 2025).

Mendalami profil psikologis partisipan, data deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tergolong tinggi. Hal ini mencerminkan bahwa responden memiliki kapasitas mumpuni dalam mengenali, memahami, serta mengelola gejolak emosi diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Kemampuan ini tidak muncul secara kebetulan, melainkan kemungkinan besar dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan mereka di bidang psikologi yang secara inheren mempelajari dinamika perilaku dan proses mental manusia. Dalam konteks akademis, mereka terlatih untuk tidak sekadar bereaksi terhadap impuls emosional, melainkan memproses informasi emosi tersebut untuk memandu pemikiran dan tindakan yang adaptif. Tingginya kecerdasan emosi ini menjadi modal dasar bagi mahasiswa untuk menavigasi tantangan sosial dan akademik, memungkinkan mereka untuk tetap tenang di bawah tekanan dan empatik dalam interaksi sosial. Kematangan emosional ini merupakan indikator bahwa proses pembelajaran dan lingkungan sosial di kampus telah berkontribusi positif dalam membentuk kompetensi intrapersonal dan interpersonal yang solid pada diri mahasiswa (Cahyani & Triyono, 2025; Darmawan & Mardikaningsih, 2022; Situmorang et al., 2021).

Sejalan dengan tingginya kecerdasan emosi, tingkat *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif partisipan juga berada pada kategori yang tinggi. Kondisi ini menggambarkan bahwa para mahasiswa secara umum melakukan evaluasi kognitif yang positif terhadap perjalanan hidup mereka dan merasakan afeksi positif yang lebih dominan dibandingkan afeksi negatif. Tingginya kesejahteraan ini menandakan bahwa mereka mampu menikmati momen-momen kehidupan, merasa puas dengan pencapaian yang diraih, serta memiliki resiliensi yang baik dalam menghadapi emosi negatif seperti kecemasan atau kesedihan. Keadaan psikologis yang sejahtera ini sangat krusial bagi mahasiswa, mengingat tuntutan akademik yang sering kali menjadi sumber stres. Kemampuan mereka untuk mempertahankan kepuasan hidup di tengah dinamika perkuliahan menunjukkan adanya keseimbangan psikologis yang terjaga. Hal ini juga mengindikasikan bahwa mereka tidak hanya sukses secara akademis, tetapi juga berhasil membangun persepsi hidup yang bermakna

dan menyenangkan, yang merupakan komponen utama dari kesehatan mental yang optimal (Djonga et al., 2025; Nihayah et al., 2022; Rofiqi et al., 2023).

Hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel ini dapat dijelaskan melalui mekanisme regulasi emosi dan strategi coping yang efektif. Individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi cenderung menggunakan strategi penyelesaian masalah yang positif saat menghadapi kesulitan, alih-alih terjebak dalam perenungan negatif atau perilaku destruktif. Kemampuan untuk memonitor perasaan diri memungkinkan mereka untuk mengubah perspektif terhadap masalah, mencari dukungan sosial yang tepat, dan menjaga optimisme. Hal ini selaras dengan temuan studi terdahulu yang menyebutkan bahwa regulasi emosi yang baik berfungsi sebagai perisai terhadap distres psikologis. Selain itu, kecerdasan emosi memfasilitasi terbentuknya hubungan interpersonal yang harmonis, yang merupakan sumber dukungan emosional dan instrumental utama bagi kesejahteraan. Meskipun pola hubungan ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya, besarnya koefisien korelasi dalam studi ini menyoroti bahwa bagi kelompok mahasiswa ini, kecerdasan emosi bukan sekadar faktor pendukung, melainkan fondasi utama yang mendasari stabilitas psikologis dan kebahagiaan mereka sehari-hari (Gavín-Chocano et al., 2020; Lv et al., 2024; Mahesti & Rustika, 2020).

Kendati hasil penelitian menunjukkan hubungan yang sangat meyakinkan, interpretasi data tetap harus mempertimbangkan sejumlah keterbatasan metodologis. Desain penelitian yang bersifat korelasional hanya mampu memotret hubungan antar variabel pada satu titik waktu tertentu, sehingga tidak dapat digunakan untuk menarik kesimpulan sebab-akibat secara pasti apakah kecerdasan emosi yang menyebabkan kesejahteraan, atau sebaliknya. Selain itu, penggunaan instrumen *self-report* rentan terhadap bias subjektivitas, di mana partisipan mungkin memberikan jawaban yang dianggap ideal secara sosial alih-alih kondisi yang sebenarnya. Lingkup populasi yang terbatas pada satu program studi juga membatasi generalisasi temuan ini ke populasi mahasiswa yang lebih luas dengan latar belakang disiplin ilmu yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian di masa depan disarankan untuk menerapkan metode eksperimental atau longitudinal serta memperluas variasi demografi sampel guna memvalidasi konsistensi temuan ini dan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis yang memengaruhi kesejahteraan mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil membuktikan secara empiris bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan subjective well-being pada mahasiswa Psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment, ditemukan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,964 dengan taraf signifikansi (p) 0,000 yang jauh lebih kecil dari standar signifikansi 0,05. Angka statistik yang mendekati nilai satu sempurna ini mengindikasikan pola hubungan yang linier dan erat, di mana setiap peningkatan kemampuan mahasiswa dalam dimensi kecerdasan emosi seperti kesadaran diri, regulasi diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial akan diikuti secara langsung oleh peningkatan kepuasan hidup dan kebahagiaan subjektif mereka. Temuan ini menegaskan bahwa kecerdasan emosi berfungsi sebagai fondasi psikologis vital yang memungkinkan mahasiswa semester 3, 5, dan 7 untuk menavigasi tekanan akademik yang berat dengan lebih adaptif. Mahasiswa yang memiliki kompetensi emosional tinggi terbukti mampu mengubah persepsi terhadap stresor perkuliahan menjadi tantangan yang dapat dikelola, sehingga stabilitas mental dan kesejahteraan subjektif mereka tetap terjaga optimal di tengah dinamika kampus yang menuntut kemandirian dan performa tinggi.

Implikasi praktis dari studi ini menekankan bahwa intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan kecerdasan emosi harus menjadi prioritas strategis dalam sistem pendidikan tinggi demi mendukung kesehatan mental mahasiswa. Tingginya subjective well-being pada responden yang berlatar belakang psikologi menunjukkan bahwa pemahaman teoritis dan praktis mengenai pengelolaan emosi berkontribusi nyata terhadap resiliensi mereka dalam menghadapi fase moratorium psikologis. Oleh karena itu, institusi disarankan untuk tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik kognitif, tetapi juga memfasilitasi pelatihan soft skills yang mendalam guna meningkatkan kapasitas intrapersonal dan interpersonal mahasiswa. Meskipun hasil penelitian menunjukkan korelasi yang sangat meyakinkan, interpretasi tetap harus mempertimbangkan keterbatasan desain studi korelasional yang bersifat satu waktu dan penggunaan instrumen self-report yang memiliki potensi bias subjektivitas. Untuk itu, penelitian masa depan sangat direkomendasikan untuk mengadopsi pendekatan eksperimental, longitudinal, atau mixed methods dengan variasi demografi yang lebih luas guna memvalidasi hubungan kausalitas dan memperkaya khazanah literatur mengenai determinan kesejahteraan psikologis di lingkungan akademik yang semakin kompleks dan menantang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, M. S. (2022). Pengaruh employee engagement terhadap subjective well-being pada guru perempuan sekolah menengah kejuruan Kota Yogyakarta. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 208–212. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12.264>
- Astuti, I., Wicaksono, L., Maryuni, S., & Putri, A. (2022). Identifikasi permasalahan pada mahasiswa Universitas Tanjungpura (studi penyusunan program layanan bimbingan dan konseling mahasiswa Universitas Tanjungpura). *Jurnal Education and Development*, 10(3), 643–649. <https://doi.org/10.37081/ed.v10i3.4034>
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2023). Hubungan work life balance dengan subjective well-being pada mahasiswa yang bekerja part-time di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 122–144. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/52538>
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar. <https://books.google.co.id/books?id=example> (Buku ini umumnya tersedia fisik, tautan Google Books spesifik seringkali pratinjau terbatas).
- Azzahra, A., Wahyuni, S., & Arneliwati, A. (2023). Hubungan stres akademis dan non akademis terhadap perilaku self-harm pada mahasiswa Universitas Riau. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13098>
- Cahyani, W. N., & Triyono, T. (2025). Kesiapsiagaan psikologis dewasa akhir di daerah rawan bencana erupsi Merapi. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 622–633. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4728>
- Darmawan, D., & Mardikaningsih, R. (2022). Hubungan kecerdasan emosional dan hasil belajar dengan kualitas komunikasi mahasiswa fakultas ekonomi. *Arbitrase: Journal of Economics and Accounting*, 3(1), 45–50. <https://doi.org/10.47065/arbitrase.v3i1.443>
- Davaei, M., Gunkel, M., Veglio, V., & Taras, V. (2022). The influence of cultural intelligence and emotional intelligence on conflict occurrence and performance in global virtual teams. *Journal of International Management*, 28(4), 100969. <https://doi.org/10.1016/j.intman.2022.100969>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242. <https://doi.org/10.1037/a0038899>

- Djonga, Y. C., Anakaka, D. L., Aipipidely, D., & Wijaya, R. (2025). Regulasi emosi dan kecemasan akademik siswa kelas XII di SMAN 3 Kota Kupang. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(4), 1774–1786. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i4.7474>
- Fitriani, A., & Chotimah, U. (2025). Kontribusi Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka terhadap peningkatan self-awareness mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(4), 1622–1631. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i4.7515>
- Gavín-Chocano, Ó., López-Barajas, D. M., Ubago-Jiménez, J. L., & García-Martínez, I. (2020). Emotions as predictors of life satisfaction among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9462. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249462>
- Jasman, N. V., & Prsetya, B. E. A. (2023). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan subjective well-being pada anak jalanan di Kota Jayapura. *Media Bina Ilmiah*, 17(6), 1087–1098. <https://doi.org/10.33758/mbi.v17i6.1887>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50–59. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47967>
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran remaja Muslim meningkatkan kepuasan hidup dan suasana hati positif sebagai cerminan subjective well being. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31–46. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.11475>
- Lv, F., Tan, J., Shi, D., & Gao, D. (2024). Resilience and emotional intelligence as mediators between personal values and life satisfaction among Chinese young adults. *Frontiers in Psychology*, 15, 1491566. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1491566>
- Mahesti, N. P. R. E., & Rustika, I. M. (2020). Peran kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa Universitas Udayana yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 53–64. <https://doi.org/10.24843/jpu.2020.v07.i02.p06>
- Mahmudah, M., Khadli, M. I., & Qusyairi, A. (2021). Kontribusi kecerdasan emosional terhadap subjective well-being santri putri Asrama Tahfidz Pondok Pesantren Mukhtar Syafa'at Blokagung Tegalsari Banyuwangi. *JKaKa: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 1(2), 90–104. <https://doi.org/10.31538/jkaka.v1i2.1802>
- Nihayah, U., Qolbi, I. M., & Mutamini, N. (2022). Psikologi positif pada konten "Are We Okay" dalam menumbuhkan kesehatan mental. *Prophetic: Professional, Empathy, and Islamic Counseling Journal*, 5(1), 61–72. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v5i1.11172>
- Rofiqi, R., Iksan, I., & Mansyur, M. (2023). Melangkah menuju kesehatan mental yang optimal: Program inovatif di lembaga pendidikan Islam. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 76–87. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>
- Rusdianto, R., & Rasjid, Y. (2021). Hubungan kecerdasan emosional dengan prestasi belajar mahasiswa STKIP Pembangunan Indonesia. *Sainsmat: Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan Alam*, 10(2), 219–227. <https://doi.org/10.35580/sainsmat102322432021>
- Simu, I. K., Anakaka, D. L., Artati, M., & Marni, M. (2025). Skrining kesehatan mental mahasiswa jurusan kesehatan gigi pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Gigi



Kemenkes Poltekkes Kupang. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(4), 1648–1655. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i4.8115>

Situmorang, B. J., Kirana, K. C., & Kurniawan, I. S. (2021). Pengaruh kecerdasan emosional, lingkungan kampus, dan penggunaan media sosial terhadap prestasi belajar. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*, 8(1), 105–113. <https://doi.org/10.21831/jppfa.v8i2.38514>

Sofia, R. N., Ananta, A., & Santi, D. E. (2023). Perilaku prososial volunter Save Street Child Sidoarjo: Adakah peranan kecerdasan emosional dan subjective well-being? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 699–711. <https://publisher.pubmedia.id/index.php/inner/article/view/123>

Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). *Metode penelitian komunikasi (Kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional)*. Alfabeta. <https://books.google.co.id/books?id=QknaZwEACAAJ>

Tuzzahra, H. B., Dyorita, A., & Komarudin, S. (2023). *Gambaran subjective well being pada fangirl EXO di usia dewasa awal* [Disertasi Doktoral, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta]. Unisayogya Repository. <https://digilib.unisayogya.ac.id/7055/>

Yasmin, Z., Darmalaksana, W., & Ismail, E. (2022). Indeks kesehatan mental menurut Rasulullah Saw.: Studi takhrij dan syarah hadis dengan pendekatan psikologis. *Gunung Djati Conference Series*, 8, 12–24. <https://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/522>