

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL, OPTIMISME, DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA AKHIR DIMASA PANDEMI COVID-19

Cici Birohmatika¹; Usmi Karyani²

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

The Covid-19 pandemic has changed the world's life. Many people feel unprepared to adapt to conditions like this, especially for late teens. This has an impact on their psychological well-being, in their late teens they find it difficult to interact directly with others to their worries for self-development. The purpose of this study was to examine the relation between emotional intelligence, optimism and family social support with psychological well-being in late teens during the Covid-19 pandemic. This research method is quantitative with a correlational approach, while the sample taken was 345 late teens. Then the sampling technique of this study used Accidental Sampling. The measuring instrument used is a psychological well-being scale, emotional intelligence scale, optimism scale, and family social support. While the data analysis technique used multiple linear regression. This study concludes that the higher the emotional intelligence, the higher the optimism and the higher the family social support, the higher the psychological well-being of late teens during the Covid-19 pandemic.

Keywords: emotional intelligence, family social support, optimism, psychological well-being,

Abstrak

Pandemi Covid-19 membuat kehidupan yang ada di dunia menjadi berubah. Banyak orang yang merasa kurang siap untuk beradaptasi dengan kondisi seperti ini, terkhusus bagi remaja akhir. Hal tersebut berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka, dimana remaja akhir merasa sulit untuk berinteraksi langsung dengan orang lain sampai dengan kekhawatiran mereka untuk mengembangkan diri. Tujuan penelitian ini ingin menguji hubungan kecerdasan emosional, optimisme dan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir dimasa pandemi covid-19. Metode penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan korelasional, sampel yang diambil 345 remaja akhir. Kemudian teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *Accidental Sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala kesejahteraan psikologis, skala kecerdasan emosional, skala optimism, dan skala dukungan sosial keluarga. Sedangkan teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda. Penelitian ini memiliki kesimpulan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional, semakin tinggi optimisme dan semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di masa pandemi covid-19.

Kata Kunci: dukungan sosial keluarga, kesejahteraan psikologis, kecerdasan emosional, optimisme

1. PENDAHULUAN

Pandemi virus *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) muncul pada tahun 2020. Hal tersebut membuat pemerintah Indonesia membuat kebijakan baru untuk mengurai penyebaran virus covid-19 lebih luas yaitu sekolah dan tempat kerja diliburkan, pembatasan kegiatan keagamaan serta pembatasan kegiatan ditempat umum. Pemerintah juga menganjurkan masyarakat untuk sering melakukan cuci tangan, menggunakan masker, dan *social distancing*.

Peraturan yang dibuat oleh pemerintah, berdampak pada masyarakat luas. Salah satu yang sangat merasa dampaknya yaitu remaja akhir, yang mana sedang aktif dalam pengembangan diri sehingga masa pandemi ini sangat mempengaruhi aktivitasnya. Menurut Santrock (2003), usia remaja akhir kira-kira sekitar usia 18-22 tahun. Tugas perkembangan remaja akhir yaitu mereka sudah memulai untuk tertarik dengan lawan jenis, eksplorasi terhadap identitas dirinya, dan memikirkan karir.

Pada masa pandemi ini ternyata sangat mempengaruhi beberapa tugas perkembangan remaja akhir antaranya yaitu yang pertama tertarik dengan lawan jenis. Selama pandemi ini kesulitan untuk bertemu karena adanya peraturan untuk tetap dirumah saja. Hal tersebut berdampak pada remaja akhir yang kesulitan dalam mengenal lawan jenisnya. Penelitian Munasinghe (2020), banyak remaja di masa pandemi ini merasa tidak dapat diam, sulit bertemu teman dan harus berada dirumah dengan waktunya yang lama.

Tugas perkembangan kedua yang berdampak pandemi covid-19 yaitu eksplorasi terhadap identitas dirinya. Menurut Erikson (dalam Santrock, 2003), eksplorasi identitas remaja dihadapkan sebuah pertanyaan mengenai siapa dirinya, mereka sebenarnya apa, dan bagaimana mereka menuju tujuan yang diinginkan. Selama pandemi ini remaja akhir harus berada dirumah, sehingga berdampak kurang beraktivitas dan kurang mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Sehingga berisiko untuk menjadi malas-malasan, kurang minat, dan bakat (Suryani, Yolanda, Pramono, & Angraini, 2020).

Dengan kondisi pandemi remaja dituntut untuk mampu bertahan dari setiap masalah yang timbul karena adanya Covid-19. Hal tersebut akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Kesejahteraan psikologis merupakan sebuah pencapaian psikologis seseorang, yang mana individu mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan pada dirinya dan mampu berinteraksi baik dengan orang yang ada disekitarnya. Individu pun juga dapat mengambil sebuah keputusan, mampu mengelola lingkungan sesuai dengan psikisnya, memiliki tujuan hidup, dan mampu menghadapi tahap perkembangan dalam hidupnya (Ryff, 1989). Ada enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pengembangan diri.

Setelah beberapa pembahasan di atas mengenai dampak Covid-19, maka harus ada sebuah peningkatan kesejahteraan psikologis pada masa pandemi. Hal tersebut mempengaruhi kondisi

emosionalnya, sehingga remaja akhir harus mengatur dirinya termasuk pada bagian kecerdasan emosional. Melalui riset dari Delhom et al., (2017) dan Kamboj & Garg (2021), bahwa kecerdasan emosional mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu. Dengan begitu pada masa pandemi ini remaja akhir dengan kecerdasan emosional mampu menghadapi rintangan dalam hidupnya.

Kecerdasan emosional sendiri menurut Goleman (1996) yaitu suatu kemampuan dalam memotivasi diri sendiri dan mampu bertahan pada saat frustrasi, dapat mengendalikan dorongan hati, serta tidak melebih-lebihkan ketika merasa senang, mengatur suasana hati, selalu menjaga diri agar tidak stres, berempati, dan berdoa. Kecerdasan emosional ada lima komponen yaitu mengenali emosi diri, dimana mampu untuk mengatur perasaan dari waktu ke waktu.

Selain kecerdasan emosional, optimisme juga termasuk salah satu hal yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir dimasa pandemi. Individu yang memiliki optimisme tinggi akan mampu menyelesaikan masalahnya, dan mampu untuk memproteksi dirinya dari hal buruk atau pun baik (Prayogi, Muslihati, & Handarini, 2017; Kim et al., 2017).

Optimisme adalah suatu harapan untuk mendapatkan hasil yang baik. Individu yang memiliki jiwa optimis akan mengharapkan hal-hal baik terjadi pada dirinya untuk masa depannya. Dengan memiliki keyakinan pada dirinya, maka individu akan memiliki perasaan positif saat menghadapi sebuah kesulitan (Snyder & Lopez, 2002). Menurut Seligman (2008), orang-orang yang optimis akan memiliki fisik yang sehat, lebih baik, dan hidupnya akan lama. Orang yang optimis akan mendapatkan pelajaran dari kejadian-kejadian yang dia alami dan akan dapat merubah dirinya. Terdapat 3 aspek dari optimisme yaitu permanensi, kemudahan menyebar, dan personalisasi.

Meningkatkan kesejahteraan psikologis dari sisi eksternal yaitu dukungan sosial keluarga. Dukungan sendiri merupakan pemberian bantuan dari orang lain berupa sebuah informasi dan nasehat baik secara verbal atau pun non verbal. Dukungan tersebut dapat bermanfaat bagi orang yang bersangkutan (Smet, 1994). Dengan adanya dukungan dari keluarga dapat meningkatkan kesejahteraan individu, karena dukungan tersebut dapat mengurangi stress dan beban (Xu, et al., 2020; Achour et al., 2017; Brunsting et al., 2019). Diperkuat juga dari penelitian dari Hellfeldt, Romero, & Andershed (2020); Rehman, Bhuttah, & You (2020), bahwa dukungan sosial yang dirasakan secara tidak langsung dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada individu.

Tujuan dari penelitian ini ada empat, yakni: untuk menguji (1) hubungan kecerdasan emosional, optimisme, dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir dimasa pandemi covid-19; (2) hubungan kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis remaja akhir dimasa pandemi covid-19; (3) hubungan optimisme dengan kesejahteraan psikologis remaja akhir dimasa pandemi covid-19; (4) hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja akhir dimasa pandemi covid-19.

2. METODE

2.1 Desain

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan menggunakan pendekatan korelasional. Jumlah Populasi remaja akhir yang ada di Karesidenan Surakarta yaitu 46.801 dan sampel yang diambil ada 345 responden. Pada penelitian ini sampel yang diambil adalah 345 remaja akhir. Kemudian teknik Pengambilan Sampel penelitian ini menggunakan *Accidental Sampling*. Sedangkan karakteristik sampel pada penelitian ini yaitu remaja akhir dengan usia 18-22 tahun.

2.2 Instrumen

Skala pada kesejahteraan psikologis disusun oleh peneliti sendiri dengan menggunakan aspek dari Ryff (1989) skala ini terdiri dari enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pengembangan diri. Dengan jumlah 16 aitem. Hasil dari uji validitas pada setiap aitem direntang 0,85 sampai dengan 0,95. Koefisien reliabilitas *cronbach alpha* hasilnya yaitu 0,870.

Skala pada kecerdasan emosional menggunakan skala *Trait Emotional Intelligence Questionnaire* (TEIQUE) yang dimodifikasi dari Tresnawaty (2018), yang terdiri dari 6 dimensi yaitu *emotionality, self control, sociability, well being, adaptability, self motivation*. Dengan jumlah 11 aitem. Hasil dari uji validitas pada setiap aitem direntang 0,85 sampai dengan 0,90. Koefisien reliabilitas *cronbach alpha* hasilnya yaitu 0,874.

Skala pada optimisme disusun oleh peneliti sendiri dengan menggunakan aspek dari Seligman (2008) yaitu permanensi, kemudahan menyebar dan personalisasi. Dengan jumlah 11 aitem. Hasil dari uji validitas pada setiap aitem direntang 0,85 sampai dengan 0,90. Koefisien reliabilitas *cronbach alpha* hasilnya 0,853. kemudian membuat aitem untuk tiap indikator.

Skala pada dukungan sosial keluarga disusun oleh peneliti sendiri dengan menggunakan aspek dari Sarafino & Smith (2011) yaitu dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan informasional, dan dukungan penghargaan. Dengan jumlah 14 aitem. Hasil dari uji validitas pada setiap aitem direntang 0,85 sampai dengan 0,95. Koefisien reliabilitas *cronbach alpha* hasilnya yaitu 0,894.

2.3 Analisis Data

Uji Hipotesis pada penelitian ini menggunakan regresi linier berganda untuk menghubungkan antara variabel kecerdasan emosional, variabel optimisme, dan variabel dukungan sosial keluarga terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Regresi linier berganda ini untuk melihat hubungan antara satu atau lebih variabel independent terhadap variabel dependent (Arifin, 2017).

3. HASIL DAN PEMHABAHAN

3.1 Karakteristik partisipan

Responden penelitian berjumlah 345 remaja akhir yang didominasi oleh Perempuan dengan jumlah 249 orang, sedangkan laki-laki sebanyak 96 orang. Rentang usia dari 18-22 tahun dengan sebaran usia didominasi rentang usia 20-22 tahun dan didominasi sedang menempuh Pendidikan S1.

3.2 Uji Asumsi

Uji asumsi yang pertama yaitu uji normalitas, hasil dari uji normalitas residual dilihat dari *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test Asymp. Sig. (2-tailed)* memiliki nilai $0,200 > 0,05$. Uji asumsi yang kedua yaitu uji linieritas, pada variabel kesejahteraan psikologis dengan variabel kecerdasan emosional memiliki nilai signifikansi pada *linearity* sebesar $0,000 < 0,05$ dan *deviation form linearity* $0,043 > 0,05$. Variabel kesejahteraan psikologis dengan variabel optimisme dilihat dari tabel *anova table* memiliki nilai signifikansi pada *linearity* sebesar $0,000 < 0,05$ dan *deviation form linearity* $0,004 > 0,05$. Variabel kesejahteraan psikologis dengan variabel dukungan sosial keluarga dilihat dari tabel *anova table* memiliki nilai signifikansi pada *linearity* sebesar $0,000 < 0,05$ dan *deviation form linearity* $0,004 > 0,05$.

Uji asumsi ketiga yaitu uji multikolinearitas, pada variabel kecerdasan emosional dilihat dari nilai Tolerance memiliki hasil 0,253 dan nilai VIF 3,949. Variabel optimisme dilihat dari nilai Tolerance memiliki hasil 0,275 dan nilai VIF 3,641. Variabel dukungan sosial keluarga dilihat dari nilai Tolerance memiliki hasil 0,501 dan nilai VIF 1,995. Uji asumsi keempat yaitu uji heteroskedastisitas, pada uji ini menggunakan metode uji park. Dilihat dari tabel *Coefficients* terdapat nilai signifikansi pada variabel kecerdasan emosional sebesar 0,390, variabel optimisme 0,211, dan variabel dukungan sosial keluarga 0,938.

Pada hasil uji asumsi dipenelitian ini terbukti bahwa uji normalitas dapat dikatakan normal, uji linieritas dapat dikatakan linier, uji multikolinearitas dapat dikatakan bahwa tidak terjadi masalah multikolinearitas. Serta uji heteroskedastisitas tidak terjadi masalah heteroskedastisitas. Sehingga pada penelitian ini uji hipotesis dapat menggunakan teknik regresi linier berganda.

3.3 Uji Hipotesis

Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah menggunakan analisis regresi linier berganda.

Tabel 1
Analisis Regresi Linier Berganda

Variable		Kesejahteraan Psikologis	Kecerdasan Emosional	Optimisme	Dukungan Sosial Keluarga
1. Kesejahteraan Psikologis	Pearson's r	1,000	,857	,788	,717
	p-value	< .005	< .005	< .005	< .005

2. Kecerdasan Emosional	Pearson's r	,857	1,000	,845	,692
	p-value	< .005	< .005	< .005	< .005
3. Optimisme	Pearson's r	,788	,845	1,000	,660
	p-value	< .005	< .005	< .005	< .005
4. Dukungan Sosial Keluarga	Pearson's r	,717	,692	,660	1,000

Variabel kecerdasan emosional, optimisme, dan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis memiliki nilai korelasi (r) = 0,878 dan nilai F (383,794) dengan Sig 0,000 < 0,05 yang dapat dikatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan berkategori sangat kuat antara kecerdasan emosional, optimisme, dan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis.

Variabel kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis dilihat dari nilai korelasi (r) = 0,857 dengan Sig 0,000 < 0,05 yang dapat dikatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan berkategori sangat kuat antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis.

Variabel optimisme dengan kesejahteraan psikologis dilihat dari nilai korelasi (r) = 0,788 dengan Sig 0,000 < 0,05 yang dapat dikatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan berkategori kuat antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis.

Variabel dukungan sosial keluarga kesejahteraan psikologis dilihat dari nilai korelasi (r) = 0,717 dengan Sig 0,000 < 0,05 yang dapat dikatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan berkategori kuat antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis.

Tabel 2
Sumbangan Efektif

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,878	0,772	0,769	3,966

Berdasarkan tabel 2 hubungan kecerdasan emosional, optimisme, dan dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan psikologis memiliki hasil sumbangan yang dilihat pada koefisien R^2 (R Square) = 0,772 sehingga dapat dikatakan bahwa sumbangan variabel independen pada penelitian ini yaitu 77,2%. Rinciannya adalah kecerdasan emosional 48,8 % , optimisme 13,0% , dukungan sosial keluarga 15,3 % dan terdapat 22,80 % yang dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 3
Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kriteria	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Prosentase (%)
Sangat Rendah			0%
Rendah			0,6%
Sedang	48		7,2%
Tinggi			31,0%
Sangat Tinggi		66	61,2%
Jumlah			100%

Hasil kategori dari variabel kesejahteraan psikologis $RE > RH$ dengan hasil rerata empirik (RE) sebesar 66 dan rerata hipotetik sebesar 48, sehingga kesejahteraan psikologis tergolong sangat tinggi.

Tabel 4
Kategorisasi Kecerdasan Emosional

Kriteria	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Prosentase (%)
Sangat Rendah			0,9 %
Rendah			5,8%
Sedang	33		25,5%
Tinggi		42	24,1%
Sangat Tinggi			43,8%
Jumlah			100%

Hasil kategori dari variabel kecerdasan emosional $RE > RH$ dengan rerata empirik (RE) sebesar 42 dan rerata hipotetik 33, sehingga kecerdasan emosional tergolong tinggi.

Tabel 5
Kategorisasi Optimisme

Kriteria	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Prosentase (%)
Sangat Rendah			0,9 %
Rendah			11,3%
Sedang	33		29,3%
Tinggi		40	19,7%
Sangat Tinggi			38,8%
Jumlah			100%

Hasil kategori dari variabel optimisme $RE > RH$ dengan rerata empirik (RE) sebesar 40 dan rerata hipotetik 33, sehingga optimisme tergolong tinggi.

Tabel 6
Kategorisasi Dukungan Sosial Keluarga

Kriteria	Rerata Hipotetik (RH)	Rerata Empirik (RE)	Prosentase (%)
Sangat Rendah			0 %
Rendah			1,7%
Sedang			9,6%
Tinggi	42		22,0%
Sangat Tinggi		59	66,7%
Jumlah			100%

Hasil kategori dari variabel dukungan sosial keluarga $RE > RH$ dengan rerata empirik (RE) sebesar 59 dan rerata hipotetik 42, sehingga optimisme tergolong sangat tinggi.

3.4 Pembahasan

Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa empat hipotesis pada penelitian ini terbukti memiliki hubungan positif signifikan. Terdapat hubungan positif yang signifikan berkategori sangat kuat antara kecerdasan emosional, optimisme, dan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di masa pandemi covid-19. Semakin tinggi kecerdasan emosional, semakin tinggi optimisme dan semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di masa pandemi covid-19, sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima. Remaja akhir yang mampu mengenali dan mengelola emosinya, memiliki sebuah optimisme untuk menghadapi masalah di masa pandemi, dan merasakan sebuah dukungan sosial dari keluarganya maka akan mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Pada sumbangan efektif variabel independen penelitian ini yaitu 77,2% dan terdapat 22,80 % yang dipengaruhi oleh variabel lain. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Supriyadi, Saifudin, & Hartono (2020) yaitu usia, spiritualitas, dan tipe kepribadian.

Deskripsi statistik data penelitian ini menyatakan bahwa variabel kesejahteraan psikologis memiliki rerata empirik (RE) sebesar 66 dan rerata hipotetik sebesar 48. Mean empirik lebih besar dari pada mean hipotetik ($RE > RH$), yang artinya bahwa kesejahteraan psikologis remaja akhir di Karesidenan Surakarta tergolong sangat tinggi. Hasil kategorisasi data kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa remaja akhir dengan taraf kesejahteraan psikologis rendah 0,6%, sedang 7,2%, tinggi 31,0%, dan sangat tinggi 61,2%.

Hipotesis kedua menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan berkategori sangat kuat antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di masa pandemi covid-19. Diperkuat dengan sumbangan efektif kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis sebesar 48,8%. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi ternyata sikapnya selalu tenang ketika menghadapi permasalahan, tidak merasa takut maupun khawatir, serta tidak cemas dan selalu berfikir ketika bertindak (Yarangga, Fretes, & Setiawan, 2021). Remaja yang

memiliki kecerdasan emosional baik akan mampu sadar akan emosi yang dirasakan dan mampu untuk mengatur serta mengungkapkannya secara tepat sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (Indrawati, 2017).

Penelitian dari Wijaya, Putri, & Pandjaitan (2020), yang menyatakan bahwa setelah dilakukan sebuah pelatihan kecerdasan emosional terdapat sebuah perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan. Deskripsi statistik data penelitian ini menyatakan bahwa variabel kecerdasan emosional memiliki rerata empirik (RE) sebesar 42 dan rerata hipotetik sebesar 33. Mean empirik lebih besar dari pada mean hipotetik ($RE > RH$), yang artinya bahwa kecerdasan emosional remaja akhir di Karesidenan Surakarta tergolong tinggi. Seseorang yang cerdas secara emosional mereka akan mampu mengontrol emosinya sendiri serta mampu memahami emosi orang lain (Wahyuni, 2021).

Hipotesis ketiga menyatakan bahwa ada hubungan positif signifikan berkategori kuat antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di masa pandemi covid-19. Diperkuat dengan sumbangan efektif optimisme dengan kesejahteraan psikologis sebesar 13,0%. Artinya semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis, sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari Pasyola, Abdullah, & Puspasari (2021), ketika individu memiliki optimisme dalam diri maka akan cenderung ada harapan untuk mencapai tujuan target yang diinginkan.

Deskripsi statistik data penelitian ini menyatakan bahwa variabel optimisme memiliki rerata empirik (RE) sebesar 40 dan rerata hipotetik sebesar 33. Mean empirik lebih besar dari pada mean hipotetik ($RE > RH$), yang artinya bahwa optimisme remaja akhir di Karesidenan Surakarta tergolong tinggi. Individu yang memiliki optimisme akan mampu merencanakan hal-hal yang akan dicapai dan dapat menentukan tujuan yang diinginkan. Apabila optimisme tinggi maka kesejahteraan psikologis juga tinggi dan tingkat tekanan psikologisnya juga rendah (Prayogi, Muslihati, & Handarini, 2017).

Hipotesis keempat menyatakan bahwa ada hubungan positif signifikan berkategori kuat antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di masa pandemi covid-19. Diperkuat dengan sumbangan efektif antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis sebesar 15,3%. Artinya semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis, sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima. Hasil ini sesuai dengan penelitian dari Sugiarto & Soetjningsih (2021), peran orang tua sangat penting untuk memberikan sebuah dukungan kepada anak ketika masa sulit, karena hal itu akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis anak tersebut.

Penelitian dari Sintawati (2019); Nicolini et al., (2020), menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Mendapatkan dukungan emosional dari keluarga, teman, dan guru akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Sehingga

pentingnya diberikan dukungan sosial untuk mengembangkan potensinya dan menerima dirinya secara positif serta dapat memiliki hubungan yang positif juga dengan lingkungan sosialnya. Dukungan keluarga yang tinggi akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dukungan keluarga adalah unsur yang terpenting ketika individu mendapatkan masalah.

Deskripsi statistik data penelitian ini menyatakan bahwa variabel dukungan sosial keluarga memiliki rerata empirik (RE) sebesar 59 dan rerata hipotetik sebesar 42. Mean empirik lebih besar dari pada mean hipotetik ($RE > RH$), yang artinya bahwa dukungan sosial keluarga remaja akhir di Karesidenan Surakarta tergolong sangat tinggi. Hasil kategorisasi data dukungan sosial keluarga menunjukkan bahwa remaja akhir dengan taraf dukungan sosial keluarga rendah 1,7%, sedang 9,6%, tinggi 22,0%, dan sangat tinggi 66,7%. Dukungan keluarga membuat individu percaya diri dan termotivasi untuk menghadapi masalah dan meningkatkan kepuasan hidup (Kusnadi, Irmayanti, Anggoro, & Agustina, 2021; Wijaya & Ernawaty, 2021).

Dari pembahasan tersebut dapat dijelaskan bahwa variabel kecerdasan emosional, optimisme, dan dukungan sosial keluarga memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di masa pandemi covid-19. Namun, variabel paling berperan yang sangat tinggi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di masa pandemi ini yaitu kecerdasan emosional dengan jumlah sumbangan efektif sebesar 48,8%. Individu yang mampu dalam memahami emosinya sendiri, memahami emosi orang lain, serta mengendalikan emosi orang lain, akan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Hal tersebut membuat individu menjadi lebih baik dan menunjukkan kemampuannya lebih baik juga untuk memahami dan mengontrol dirinya (Antiniene & Lekaviciene, 2017).

4. PENUTUP

Berdasarkan tujuan, analisis data, dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa, ada hubungan positif signifikan antara kecerdasan emosional, optimisme, dan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir dimasa pandemi covid-19. Semakin tinggi kecerdasan emosional, semakin tinggi optimisme dan semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di masa pandemi covid-19.

Pembaharuan dalam penelitian ini yaitu ketiga variabel independent berhubungan dengan variabel dependent, dengan sumbangan efektif kecerdasan emosional 48,8% , optimisme 13,0% , dan dukungan sosial keluarga 15,3% . Dari ketika variabel tersebut yang paling tertinggi sumbangan efektif kepada kesejahteraan psikologis adalah kecerdasan emosional. Sehingga dapat dikatakan bahwa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja akhir pada masa pandemi covid-19 dapat meningkatkan kecerdasan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Achour, M., Khalil, S., Ahmad, B., Nor, M., & Yusoff, M. (2017). Management And Supervisory Support As A Moderator Of Work–Family Demands And Women’s Well-Being : A Case Study Of Muslim Female Academicians In Malaysia. *Humanomics*, 33(3), 335-356.
- Antiniene, D., & Lekaviciene, R. (2017). Psychological And Physical Well-Being Of Lithuanian Youth: Relation To Emotional Intelligence. *Medicina*, 53, 277-284.
- Arifin, J. (2017). *Spss 24 Untuk Penelitian Dan Skripsi*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Brunsting, N., Zachry, C., Liu, J., Bryant, R., Fang, X., Wu, S., & Luo, Z. (2021). Sources of Perceived Social Support, Social Emotional Experiences, and Psychological Well Being of International Students. *The Journal of Experimental Education*, 89(1), 95-111.
- Delhom, I., Gutierrez, M., Molina, B., & Melendez, J. (2017). Emotional Intelligence in Older Adults: Psycometric Properties of The TMMS-24 and Relationship With Psychological Well Being and Life Satisfaction. *International Psychogeriatric Association*, 29(8), 1327-1334.
- Goleman, D. (1996). *Kecerdasan Emosional: Mengapa Ei Lebih Penting Daripada Iq*. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Hellfeldt, K., Romero, L., & Andershed, H. (2020). Cyberbullying and Psychological Well Being in Young Adolescence: The Potential Protective Mediation Effects of Social Support From Family, Friends, and Teachers. *Environmental Research and Public Health*, 17(1), 1-16.
- Kamboj, K., & Garg, P. (2021). Teachers' Psychological Well Being Role of Emotional Intelligence and Resilient Character Traits in Determining The Psychological Well Being of Indian School Teachers. *International Journal of Educational Management*, 35(4), 1-21.
- Kim, J., Lee, S., Chun, S., Han, A., & Heo, J. (2017). The Effects of Leisure-Time Physical Activity For Optimism, Life Satisfaction, Psychological Well Being, and Positive Affect Among Older Adults With Loneliness. *Annals of Leisure Research*, 20(4), 406-415.
- Krok, Kusnadi, S., Irmayanti, N., Anggoro, H., & Agustina, K. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Psychological Well Being Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Tunagrahita Sedang. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 79-86.
- Munasinghe, S., Sperandei, S., Freebairn, L., Conroy, E., Jani, H., Marjanovic, S., & Page, A. (2020). The Impact Of Physical Distancing Policies During The Covid-19 Pandemic On Health And Well-Being Among Australian Adolescents. *Journal Of Adolescent Health*, 67, 653-661.
- Nicolini, P., Abbate, C., Inglese, S., Rossi, P., Mari, D., & Cesari, M. (2020). Different Dimensions of Social Support Differentially Predict Psychological Well Being in Late Life: Opposite Effects of Perceived Emotional Support and Marital Status on Symptoms of Anxiety and of depression in older outpatients in Italy. *Psychogeriatrics The Official Journal of the Japanese Psychogeriatric Society*, 21(1), 42-53.
- Ningsih, W., & Abdullah, F. (2021). Analisis Perbedaan Pencari Kerja dan Lowongan Kerja Sebelum dan Pada Saat Pandemi Covid-19 di Kota Malang. *Journal of Regional Economics Indonesia*, 2(1), 42-56.
- Pasyola, N., Abdullah, A., & Puspasari, D. (2021). Peran Parenting Self Efficacy dan Optimisme Terhadap Psychological Well Being Ibu Yang Memiliki Anak Intellectual Disability. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 131-142.
- Prayogi, F., Muslihati, & Handarini, D. (2017). Hubungan Self Efficacy, Optimism, Social Support Dan Psychological Well Being Peserta Dididk Smk. *Jurnal Pendidikan*, 2(4), 508-515.
- Pradnyadari, N., & Herdiyanto, Y. (2018). Dinamika Perencanaan Karir Remaja Perempuan Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 251-267.

- Rehman, A., Bhuttah, T., & You, X. (2020). Linking Burnout to Psychological Well Being: The Mediating Role of Social Support and Learning Motivation. *Psychology Research and Behavior Management, 13*, 545-554.
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Santrock, J. (2003). *Adolescence* (Keenam Ed.). (S. Adelar, & S. Saragih, Trans.) Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. America: United States Of America.
- Sayeed , A., Kundu , S., Al Banna , H., Hasan, T., Begum, M., & Khan , S. (2020). Mental Health Outcomes During The Covid-19 And Perceptions Towards The Pandemic: Findings From A Cross Sectional Study Among Bangladeshi Students. *Elsevier, 119*, 1-8.
- Seligman, M. (2008). *Menginstal Optimisme: Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran Dan Kehidupan Anda*. (B. Yogapranata, Trans.) Bandung: Pt Karya Kita.
- Sintawati , S. (2019). Dukungan Sosial, Harga Diri, Dan Iklim Sekolah Pada Psychological Well Being Siswa Kelas XI Di Jakarta. *Jurnal Psikologi UPI YAI: Contiguity, 15*(1), 1-10.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Snyder, C., & Lopez, S. (2002). *Handbook Of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sugiarto, J., & Soetjningsih, C. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Psychological Well Being Pasca Putus Cinta Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Konseling, 18*(1), 833-843.
- Supriyadi, Saifudin, I., & Hartono, B. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Psychological Well Being Remaja SMP Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Perawat Indonesia, 4*(3), 437-445.
- Suryani, U., Yolanda, Y., Pramono, M., & Angraini, R. (2020). Life Skill Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Peduli Masyarakat, 2*(4), 259-264.
- Tresnawaty, Y. (2018). Penggunaan Confirmatory Factor Analysis (CFA) Dalam Pengembangan Alat Ukur Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQUE-SF). *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi, 4*(1), 33-41.
- Wahyuni, A. (2021). Peran Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Psychological Well Being Pada Remaja. *Social Library, 1*(1), 1-7.
- Wijaya, R., Putri, G., & Pandjaitan, L. (2020). Efektifitas Pelatihan Kecerdasan Emosional Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asushan. *Jurnal Psikohumanika, 12*(1), 60-78.
- Wijaya, S., & Ernawaty. (2021). The Correlation Between Social Support and Work Family Enrichment With Psychological Well Being Among Married Nurses. *Jurnal Medicoeticolegal dan Manajemen Rumah Sakit, 10*(1), 46-56.
- Xu, F., Kellermanns, F., Jin, L., & Xi, J. (2020). Family Support As Social Exchange In Entrepreneurship: Its Moderating Impact On Entrepreneurial Stressors-Well-Being Relationships. *Journal Of Business Research, 120*, 59-73.
- Yarangga, J., Fretes, F., & Setiawan, H. (2021). Kesejahteraan Psikologis: Mahasiswa Papua Perokok dan Non Perokok di Salatiga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 6*(1), 1-7.