

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Sudah hampir satu tahun ini dimulai dari awal 2020, dunia dihadapi oleh pandemi yang merubah tatanan kehidupan manusia. Pandemi tersebut muncul karena ada virus baru yaitu *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19), virus ini apabila terkena oleh manusia akan menyebabkan gangguan saluran pernafasan. Melalui laman Kompas.com per April 2021 di Indonesia sudah ada  $\pm$  1,58 juta kasus yang terkena virus ini. Di Indonesia virus ini terdeteksi diakhir bulan Maret 2020, kemudian pemerintah membuat kebijakan baru untuk mengurai penyebaran virus covid-19 lebih luas. Pada Peraturan Pemerintah No.21 Tahun 2020 pasal 4 menjelaskan bahwa adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) 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. Tugas perkembangan ini lebih jelas kelihatan pada usia remaja akhir dari pada saat remaja awal. Remaja akhir juga memiliki keinginan yang kuat untuk diterima oleh teman sebayanya dan orang yang lebih dewasa (Ajhuri, 2019).

Pada masa pandemi ini ternyata sangat mempengaruhi beberapa tugas perkembangan remaja akhir diantaranya yaitu yang pertama tertarik dengan lawan jenis. Pada tugas perkembangan ini tertarik remaja akhir kepada lawan jenis ketika berada pada lingkungan sosialnya. Memiliki hubungan dengan lawan jenis pada masa remaja akhir didorong dari tekanan sosial (Hurlock, 1999). Namun selama pandemi ini untuk bertemu dengan teman-teman secara langsung sedikit kesulitan karena adanya peraturan untuk tetap dirumah saja. Hal tersebut berdampak pada remaja akhir yang kesulitan dalam mengenal lawan jenisnya lebih jauh dan juga membuat kesulitan dalam

bersosialisasi dengan orang lain. Penelitian Komala, Choirunnisa & Syamsiah (2020) dan Munasinghe (2020), banyak remaja di masa pandemi ini merasa tidak dapat diam, sulit bertemu teman dan harus berada dirumah dengan waktunya yang lama sehingga menimbulkan rasa gelisah pada dirinya sehingga menurunkan tingkat kesejahteraan.

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. Dalam hal ini remaja akhir dihadapkan dengan beberapa peran yang menjadi tanggung jawabnya. Apabila remaja akhir dapat mengeksplorasi peran-peran tersebut, mereka akan mendapatkan jalan untuk kehidupannya dan suatu identitas yang positif pada remaja akhir akan terbentuk. Remaja akhir dapat mengeksplor kemandirian dan pengembangan dirinya untuk menemukan identitas dirinya, hal tersebut biasanya remaja akhir lebih memilih mengeksplor ke luar rumah. Akan tetapi selama pandemi ini ada rasa khawatir dari remaja akhir karena pandemi covid ini tidak tahu kapan berakhirnya. 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).

Tugas perkembangan ketiga yaitu mempersiapkan karir. Melalui penelitian dari Pradnyadari & Herdiyanto (2018), mempersiapkan karir dimulai dari sebuah perencanaan karir terlebih dahulu untuk mencapai tujuan yang diharapkan untuk masa yang akan datang. Menentukan arah karir pada remaja akhir yaitu setelah lulus sekolah SMA ingin melanjutkan kuliah atau bekerja, sedangkan yang dibangku perkuliahan S1 ingin melanjutkan kejenjang S2 atau memilih untuk bekerja. Hal tersebut dilakukan oleh remaja akhir untuk menentukan kerir mereka kedepannya.

Dampak dari pandemi ini mengakibatkan persiapan karir pada remaja akhir sedikit terganggu. Dimana ketika remaja akhir memutuskan melanjutkan pendidikan lagi kemungkinan proses belajarnya akan kesulitan karena pembelajaran dilakukan secara online. Penelitian mengatakan 80,8% remaja merasa bahwa pendidikan yang sedang mereka jalankan akan berdampak negatif karena adanya pandemi covid-19 (Sayeed et al.,

2020). Sedangkan apabila memilih untuk bekerja, selama pandemi ini beberapa perusahaan tidak membuka lowongan pekerjaan sehingga membuat para remaja akhir kesulitan dalam memilih pekerjaan. Penelitian dari Ningsih & Abdullah (2021) menjelaskan bahwa, selama pandemi covid-19 lowongan pekerjaan semakin menurun, beberapa pekerja juga banyak yang diperhentikan karena perusahaan tidak beroperasi secara maksimal. Hal tersebut membuat perekonomian menuru dan membuat perusahaan lebih mengutamakan memperbaiki internalnya dulu sebelum membuka lowongan pekerjaan.

Beberapa dampak yang dirasakan oleh remaja akhir di masa pandemi juga diperkuat oleh berita yang dikutip dari laman Covid-19.co.id, adanya pembatasan sosial dikarenakan pandemi membuat remaja bosan berada di dalam rumah tanpa ada interaksi langsung dengan teman-temannya. Di antara mereka pun ada yang merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri di masa pandemi. Kesulitan yang sangat dirasakan oleh mereka yaitu ketika bersekolah *online*. Enam puluh delapan persen mendapatkan fasilitas dalam belajar dan ada 32% yang tidak mendapatkan pembelajaran apapun.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 4 remaja yang melakukan kegiatan di rumah selama pandemi covid-19. Salah satu subjek yaitu berinisial FE mengatakan:

*“Rasanya capek, suntuk, mentalnya juga kena mbak. Biasanya setiap setiap hari bisa ketemu sama temen, bincang-bincang sama guru, terus juga suka gojek-gojek sama temen terus pandemi ini malah blas gak bisa mbak. Terus kalau kelas online gurunya enggak ngasih materi jadi kalau gak paham yang gak bisa materinya. aku dari jurusan IPS yang seharusnya harus lebih aktif dan harus bisa bersosialisasi dengan banyak orang, kalo pandemi ini nggak berakhir kapan aku bisa melatih mentalku buat bisa bersosialisasi dengan banyak orang.”*

Dari wawancara tersebut dapat dijelaskan bahwa ternyata dimasa pandemi ini membuat remaja akhir kesulitan untuk melakukan sosialisasi dengan orang lain. Hal tersebut juga dirasakan oleh subjek AA yang menyatakan:

*“Di masa pandemi ini sulit untuk melakukan aktivitas yang berhubungan dengan sosial, terus juga awalnya sedikit kesusahan dalam beradaptasi dengan lingkungan dan keadaan yang baru”*

Masa pandemi juga membuat remaja akhir harus melakukan adaptasi dengan lingkungan baru, karena sebagian kegiatan harus dilakukan secara online. Hal ini sesuai dengan pertanyaan subjek E :

*“Sedih, Sedih karena semua serba online, jadi tidak bisa paham materi pembelajaran secara menyeluruh. Terus juga susah berkumpul bersama teman-teman, tidak bisa berwisata”*

Selain kesulitan untuk bertemu dengan teman-teman, kemudian kesulitan bersosialisasi dampak yang dirasakan oleh remaja akhir yaitu tentang pembelajaran online. Hal ini sesuai dengan yang dirasakan oleh subjek FAGS :

*“Aku dari pertama kuliah sudah daring. Aku khawatir kalau tiba-tiba masuk kuliah, terus katanya UTS sama UAS mau offline. Aku dan teman-teman takut mengerjakan ujian karena memang benar-benar banyak sekali materi yang tidak paham”.*

Dari data awal yang diambil oleh peneliti dapat dijelaskan bahwa dimasa pandemi ini mereka kurang dapat beradaptasi, sulit untuk bersosialisasi secara langsung dan ada ketakutan dengan masa depannya yaitu masalah pendidikan. Data awal tersebut juga sesuai dengan riset Estikasari & Pudjiati (2021), kepada 143 remaja hasilnya menyatakan bahwa ketika melakukan proses sekolah *online* mereka merasa bosan karena tidak dapat bermain, tidak ada kegiatan, dan banyaknya tugas yang diberikan.. Hal tersebut membuat mereka merasa tertekan dengan keadaan serta akan mempengaruhi pada emosinya.

Setelah beberapa pembahasan di atas mengenai dampak Covid-19, maka harus ada sebuah peningkatan kesejahteraan psikologis pada masa pandemi. Dengan kondisi pandemi seperti ini remaja dituntut untuk mampu bertahan dari setiap masalah yang timbul karena adanya Covid-19. Masa remaja akhir yaitu masa dimana sebagai periode perubahan yang membuat emosinya meningkat, kemudian sebagai usia timbul ketakutan merasa banyak masalah (Ajhuri, 2019). Hal tersebut mempengaruhi kondisi emosionalnya, sehingga remaja akhir harus mengatur dirinya termasuk pada bagian kecerdasan emosional. Di dalam kecerdasan emosional sendiri mampu membuat individu mengelola emosinya, mampu berfikir positif ketika menghadapi sebuah hambatan, serta tidak berputus asa, dan terus berjuang untuk bangkit seperti semula (Sari & Desiningrum, 2016). Melalui riset dari Berges & Landa (2014); Balluerka et al., (2016); Delhom et al., (2017); 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.

Aspek dari kecerdasan emosional, individu yang mampu dalam memahami emosinya sendiri, memahami emosi orang lain, serta mengendalikan emosi orang lain, akan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Hal tersebut membuat individu yang mampu mengontrol emosinya akan membuat dirinya menjadi lebih baik dan menunjukkan kemampuannya lebih baik juga untuk memahami dan mengontrol dirinya (Antiniene & Lekaviciene, 2017). Ketika individu mampu memotivasi dirinya untuk mengontrol emosinya, membuat dirinya dapat optimal dalam menjalani kehidupan sehari-harinya (Basaria, 2019). Didukung juga riset dari Rahmawati, Handarini, & Triyono (2017); Urquijo, Extremera, & Villa (2015), individu yang memiliki kecerdasan emosionalnya tinggi, maka kesejahteraan psikologis juga tinggi. Individu dengan kecerdasan emosionalnya akan mampu dalam mengatur emosinya, motivasi dirinya sendiri, menerima dirinya, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mampu tumbuh kembang dengan baik.

Selain kecerdasan emosional, optimisme juga termasuk salah satu hal yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir dimasa pandemi. Riset dari Ilhamuddin, Muslihati, & Handarini (2017), menyatakan bahwa individu yang memiliki optimisme yang tinggi akan memiliki perasaan yang positif pada saat menghadapi sebuah masalah. Mereka juga akan bersyukur dengan apa yang didapatkan dan penuh harapan sehingga akan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Diperkuat juga dari riset Khoirunnisa & Ratnaningsih (2016), individu yang optimis akan percaya diri dengan kemampuannya saat menghadapi masalah seperti tuntutan akademik. Optimisme akan membuat individu mampu memandang masalah lebih positif, bertahan saat menghadapi kesulitan, dan adanya motivasi untuk mencapai tujuan. Optimisme juga akan memudahkan individu dalam menyesuaikan diri sehingga akan meningkat kesejahteraan psikologis.

Optimisme dan kesejahteraan sangat penting bagi remaja akhir untuk mengelola kehidupannya dan proses tumbuh kembangnya (Krok, 2015). Optimisme akan membuat individu sehat secara mental maupun fisik. Individu yang memiliki optimisme tinggi akan

mampu menyelesaikan masalahnya, dan mampu untuk memproteksi dirinya dari hal buruk atau pun baik (Prayogi, Muslihati, & Handarini, 2017; Padhy, Chelli, & Padiri, 2015; Kim et al., 2017). Optimisme memang mampu untuk mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Apabila optimisme individu tinggi maka kesejahteraan psikologis individu pun juga ikut tinggi, namun sebaliknya apabila optimisme yang dirasakan oleh individu rendah maka akan berdampak pada kesejahteraan psikologis individu yang rendah juga (Noviantoro & Saloom, 2019; Soury & Hasanirad, 2011; Agarwal & Malhorta, 2019).

Setelah kecerdasan emosional dan optimisme mampu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis maka salah satu untuk memperkuat dari sisi eksternal yaitu dukungan sosial keluarga. Dapat dikatakan bahwa apabila setiap anggota keluarga mempunyai sebuah kesejahteraan yang baik maka akan terbentuk sebuah keluarga yang sehat (Nayana, 2013). 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); Lai & Ma, 2016; Emadpoor, Lavasani, Shahcheraghi (2015), bahwa dukunga sosial yang dirasakan secara tidak langsung dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada individu.

Dukungan keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan bagi anak-anak, dapat dilihat dari eskpresi emosional lebih positif, percaya pada diri dan orang lain, ada rasa dekat dengan keluarga, rasa perhatian, dan rasa hormat (Tang et al., 2016). Dengan adanya dukungan keluarga mampu mengurangi ketagangan dalam mengahadi Covid-19. Keluarga mampu membuat tenang dan menerima keadaan yang sedang dijalankan. (Nugroho, 2019). Dukungan juga dapat meningkatkan harga diri, kualitas hidup serta dapat meningkatkan sebuah mekanisme koping. Sedangkan apabila kekurangan dukungan akan berefek sebaliknya (Santoso, 2020).

Berdasarkan dari riset-riset yang telah ada, penelitian ini memiliki kesamaan antara lain beberapa subjek yang diambil sama yaitu remaja, kemudian variabel-variabel bebas yang digunakan juga sudah diteliti dengan variabel kesejahteraan psikologis. Sedangkan pembaharuan pada penelitian ini dapat dilihat pada hasil penelitian ini yang ketiga

variabel bebas yaitu kecerdasan emosional, optimisme, dukungan sosial keluarga memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis. Akan tetapi, yang paling tinggi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja akhir dimasa pandemi ini yaitu kecerdasan emosional dengan sumbangan efektif 48,8%.

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu untuk menguji (1) apakah ada hubungan antara variabel kecerdasan emosional, optimisme dan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis remaja akhir dimasa pandemi covid-19?; (2) Apakah ada hubungan kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis remaja akhir dimasa pandemi covid-19?; (3) Apakah ada hubungan optimisme dengan kesejahteraan psikologis remaja akhir dimasa pandemi covid-19?; (4) Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis remaja akhir dimasa pandemi covid-19?

#### **Tujuan dan kontribusi penelitian**

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.

Manfaat dari penelitian ini sendiri yaitu secara teoritis, diharapkan mampu memberikan wawasan berkaitan antara kecerdasan emosional, optimisme, dan dukungan sosial keluarga dan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di masa pandemi Covid-19. Manfaat praktis sendiri yaitu diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi remaja akhir untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dimasa pandemi covid-19, dengan memperhatikan kecerdasan emosional dan tingkat optimisme. Bagi keluarga para remaja akhir dapat memberikan dukungannya selama pandemi ini untuk menjaga kesehatan mental mereka. Bagi institusi pendidikan dapat memberikan saran untuk menyusun strategi sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja akhir. Bagi penelitian selanjutnya dapat digunakan sebagai rujukan apabila tema yang diangkat tentang kesejahteraan psikologis.

## **Konsep Dasar**

### **Kesejahteraan Psikologis**

Psikologi positif memfokuskan pada memperbaiki hal-hal yang buruk menjadi kualitas yang positif. Bidang pada psikologi positif ditingkatkan subjektif yaitu pengalaman yang dihargai, kesejahteraan, kepuasan, harapan, optimisme, serta kebahagiaan saat ini. Sedangkan pada tingkat individu yaitu kapasitas dalam cinta, keberanian, ketrampilan interpersonal, kepekaan, ketekunan, orisinalitas, berfikir untuk masa depan, spiritualitas, memiliki bakat yang tinggi, dan kebijaksanaan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Salah satu turunan dari psikologi positif yaitu kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis dapat digambarkan sebagai sebuah kesehatan mental pada seseorang yang didasari pemenuhan kriteria dari fungsi psikologi positif. Dalam tingkat psikologi positif dapat mencapai sebuah perspektif tentang konsep aktualisasi diri. Kesejahteraan psikologis juga 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).

Ryff & Keyes (1995) mengatakan dalam meningkatkan sebuah kesejahteraan psikologis maka ada dua fungsi positif. Untuk fungsi yang pertama yaitu individu mampu membedakan antara yang baik dan buruk untuk mengatur kebahagiaannya. Sedangkan yang kedua yaitu sebuah kebahagiaan merupakan kunci dari kesejahteraan setiap individu.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah individu mampu memenuhi kebahagiaan dalam hidupnya dan mampu meningkatkan kesejahteraannya. Dapat dilihat dari ia mampu berinteraksi baik dengan setiap orang, memiliki tujuan hidup, dan berkembang dengan baik.

Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu usia, jenis kelamin, budaya. Pada usia untuk penguasaan lingkungan dan otonomi akan semakin meningkat dengan bertambahnya usia, tetapi untuk tujuan hidup dan pengembangan diri akan menurun seiring bertambahnya usia. Pada jenis kelamin, dapat dilihat bahwa wanita lebih



baik dalam hubungan positif dengan orang lain dari pada laki-laki. Sedangkan faktor budaya, terdapat sebuah perbedaan antara budaya yang mampu menghargai individualisme dan kemandirian serta budaya kolektivisme dan ketergantungan. Untuk otonomi lebih sesuai dengan budaya barat, sedangkan hubungan positif dengan orang lain lebih terlihat pada budaya timur yang masih saling bergantung (Ryff, 1995).

Ryff (1989), menjelaskan mengenai beberapa dimensi dalam kesejahteraan psikologis, yaitu yang pertama penerimaan diri, pada bagaian ini sebuah ciri utama pada kesehatan mental yang termasuk bagian dari ciri aktualisasi diri, fungsi yang optimal, dan sebuah pendewasaan. Individu memahami dan mengenali dirinya baik atau buruk Sikap yang muncul pada diri sendiri merupakan sebuah karakteristik sentral dari fungsi psikologis yang positif. Kedua hubungan positif dengan orang lain, hubungan interpersonal yang dekat dan saling percaya pada orang lain merupakan salah satu komponen dari kesehatan mental. Dalam aktualisasi diri telah digambarkan bahwa kekuatan sebuah kepeduliam dan kasih sayang bagi seleuruh manusia mampu menciptakan persahabatan yang kuat dan cinta yang besar.

Ketiga otonomi, dalam hal ini ditekankan pada kualitas mengenai penentuan nasib dalam diri, kemandirian, dan mengatur perilaku diri sendiri. Orang yang yakin pada dirinya sendiri setiap ada sebuah permasalahan tidak mencari persetujuan dari orang lain, namun mampu untuk mengevaluasi dirinya. Keempat penguasaan lingkungan, individu dapat memilih lingkungan sesuai dengan kondisi psikis dalam dirinya. Dalam hal pendewasaan dibutuhkan juga lingkungan yang sama dengan dirinya. Dengan begitu individu mampu untuk memanfaatkan lingkungan bagi kesehatan dalam dirinya.

Kelima tujuan dalam hidup, kesehatan mental memberikan makna bahwa seseorang memiliki keyakinan pada dirinya dan menunjukkan ia mempunyai tujuan dan sebuah makna hidup. Serta yang terakhir yaitu pengembangan diri, dalam fungsi psikologis individu harus mampu untuk mengembangkan potensinya dan tumbuh serta berkembang menjadi seseorang. Mampu mengembangkan kemampuannya.

Pada penelitian ini konsep kesejahteraan psikologis yang digunakan adalah konsep dari Ryff (1989), dengan dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pengembangan diri.

## **Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional 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. Sedangkan menurut Cooper & Sawaf (1997) kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam merasakan, memahami, dan secara langsung akan menerapkan suatu kekuatan serta ketajaman emosi sebagai suatu energi, informasi, koneksi, dan menginfluencer. Kecerdasan emosional juga membuat kita belajar mengenali dan menilai perasaan diri sendiri serta orang lain sehingga dapat menunjukkan respon yang tepat, memberikan informasi yang sesuai, dan menerapkan energi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Kecerdasan emosional merupakan suatu perasaan dan emosi pada diri sendiri dan orang lain, sebagai pembeda dan menggunakan informasi dalam mengatur pemikiran serta tindakan seseorang (Salovey & Mayer, 1990). Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri dalam mengatur dirinya dari memotivasi, merasakan, memahami, sampai dengan mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain sehingga dapat mengendalikan diri pada saat melakukan sesuatu.

Menurut Goleman (1996) ada lima komponen pada kecerdasan emosional. Pertama yaitu mengenali emosi diri, dimana mampu untuk mengatur perasaan dari waktu ke waktu. Orang yang memahami perasaannya maka ia memiliki kepekaan terhadap perasaan sehingga mampu untuk mengambil keputusan-keputusan dari masalah pribadinya. Kedua yaitu mengelola emosi, yang mana kemampuan dalam menangani perasaan agar dapat terungkap secara tepat, sehingga mampu untuk mencapai keseimbangan dalam diri sendiri. Ketiga yaitu memotivasi diri sendiri, dimana individu mampu dalam bertahan serta memiliki usaha untuk mencapai target yang diinginkan. Pada hal ini individu memiliki ciri-ciri yaitu percaya diri, optimis pada saat menghadapi sebuah kesulitan, trampil serta fleksibel dalam membuat strategi agar target tercapai, mampu untuk memecahkan masalah sendiri. Individu yang melakukan sesuatu untuk meningkatkan motivasinya akan lebih produktif dan efektif dalam setiap melakukan kegiatan.

Keempat yaitu mengenali emosi orang lain, pada bagian ini dapat juga disebut dengan empati. Individu yang berempati akan mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mana dibutuhkan oleh orang lain. Kelima yaitu membina hubungan, dimana juga dapat disebut sebagai ketampilan mengelolan emosi orang lain. Ketrampilan ini meningkatkan sebuah kepopuleritas, kepemimpinan, serta keberhasilan antar pribadi. Orang yang mampu mengelola ketrampilan ini akan sukses dalam bergaul dengan orang lain.

Pada kecerdasan emosional salah satu alat tes yang digunakan adalah *Trait Emotional Intelligence Questionnaire* (TEIQUE). Menurut Petrides (2009), TEIQUE memiliki empat dimensi dan dua dimensi tambahan. Dimensi pertama *Emotionality* yaitu hubungan antara perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain. Individu mampu untuk mengekspresikan emosi dan menggunakannya untuk pengembangan dan mempertahankan hubungannya dengan orang lain. Kedua yaitu *self control*, individu mampu mengendalikan dirinya atas keinginannya. Individu juga mampu mengatur dirinya ketika merasa tertekan dan stres. Ketiga yaitu *sociability*, pada bagian ini lebih ke individu dengan konteks sosialnya. Individu memiliki interaksi sosial yang baik sehingga mudah bersosialisasi. Individu menjadi pendengar yang baik, memiliki komunikasi yang baik, dan percaya diri dengan orang lain. Serta yang kelima yaitu *well being*, perasaan positif terhadap dirinya dan pencapaian yang dimiliki dari masa lalu atau masa depannya. Individu merasa bahagia dan puas dengan apa yang dimiliki.

Dua dimensi tambahan yaitu pertama *adaptability*, individu mampu beradaptasi pada lingkungan serta mampu menikmati kondisi baru dihidupnya. Kedua yaitu *self motivation*, terdapat dorongan pada diri sendiri untuk menghasilkan sesuatu berkualitas tinggi pada setiap pekerjaan. Memiliki tekad yang kuat dan gigih, kemudian tidak perlu penghargaan dari pihak eksternal karena memiliki pencapaian yang kuat dan termotivasi dari dalam diri sendiri (Petrides, 2001).

Pada penelitian ini konsep kecerdasan emosional yang digunakan adalah konsep *Trait Emotional Intelligence Questionnaire* (TEIQUE) dari Petrides (2009) dengan dimensi *Emotionality*, *self control*, *sociability*, *well being*, *adaptability*, dan *self motivation*

## **Optimisme**

Orang yang optimis akan selalu berfikir positif untuk masa depannya, sedangkan orang yang merasa pesimis akan berfikir negatif untuk masa depannya (Scheier, Carver & Bridges, 1994). Optimisme seperti sebuah harapan untuk masa depan, yang mana harapan tersebut akan kuat ketika menghadapi sesuatu hal. Individu yang optimis akan merasa dirinya akan baik-baik saja walaupun sedang mengalami frustrasi atau menghadapi permasalahan. Jika dilihat dari sudut pandang kecerdasan emosional optimisme adalah sebuah penompang bagi individu agar tidak pada rasa putus asa atau pun depresi ketika mengalami sebuah kesulitan (Goleman, 1995).

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 Seligmen (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. Optimisme dapat melindungi mu dari depresi, mencapai apa yang diinginkan, memperbaiki kesehatan fisik, dan optimisme merupakan suatu keadaan yang menyenangkan.

Beberapa penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa optimisme yaitu perasaan positif untuk masa depan yang membuat diri sendiri yakin menghadapi kesulitan dan menghindari perasaan putus asa. Optimisme juga membuat diri terhindari dari depresi dan membuat kesehatan fisik menjadi lebih baik.

Menurut Seligmen (2008), terdapat 3 aspek dari optimesme. Pertama yaitu permanensi, dimana orang-orang mudah menyerah yang percaya dengan penyebab kejadian buruk menimpa kepadanya. Kejadian buruk yang mereka alami akan mempengaruhi kehidupan mereka dan akan tetap berlangsung. Orang-orang yang memiliki rasa optimis pada dirinya akan percaya bahwa kejadian buruk tersebut hanyalah sementara. Kedua yaitu kemudahan menyebar, individu akan mencari penyebab permasalahan didalam hidupnya sampai tuntas. Orang yang optimis percaya bahwa kejadian buruk yang menyimpannya memiliki penyebab yang lebih spesifik, dan kejadian baik akan memulihkan sesuatu yang dikerjakan. Sedangkan orang yang pesimis percaya

bahwa kejadian buruk disebabkan oleh penyebab universal, dan kejadian baik disebabkan oleh faktor yang lebih spesifik.

Ketiga yaitu personalisasi, dimana setiap masalah terdapat penyebab dari diri sendiri (internal) dan dari orang lain atau keadaan (eksternal). Orang yang optimis melihat bahwa kejadian-kejadian yang buruk lebih bersifat eksternal dari pada internal, yang mana dapat dijelaskan bahwa kegagalan disebabkan dari luar diri sendiri. Sedangkan kejadian-kejadian yang baik berasal dari diri sendiri. Orang yang mempercayai bahwa dirinya menyebabkan munculnya kejadian baik, mereka akan lebih mencintai dirinya dari pada orang yang berfikir bahwa orang lain yang menyebabkan kejadian baik tersebut.

Pada penelitian ini konsep optimisme yang digunakan adalah konsep dari Seligmen (2008), dengan aspek permanensi, kemudahan menyebar, dan personalisasi.

### **Dukungan Sosial Keluarga**

Dukungan keluarga mengarah pada bagaimana cara pandang keluarga mengenai sebuah dukungan seperti memberikan sebuah pertolongan atau bantuan bagi anggota keluarga yang lainnya. Dukungan keluarga merupakan hal yang terpenting untuk menyelesaikan setiap masalah yang dihadapi (Ndore, Sulasmini & Hariyanto, 2017). Dukungan dapat berasal dari teman, pasangan, organisasi, sampai dengan dukungan dari keluarga. Individu yang telah mendapatkan dukungan akan merasa dirinya dihargai, diberikan kasih sayang, dan orang-orang akan membantunnya seperti keluarga. Sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan merupakan bantuan yang telah diberikan dan diterima dengan baik oleh tiap individu (Sarafino & Smith, 2011).

Dukungan 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). Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga merupakan hal yang terpenting karena dapat meringankan beban setiap anggota keluarga. Kemudian dukungan tersebut membuat anggota keluarga merasa lebih disayang dan dihargai ketika bersama keluarga.

Menurut Sarafino & Smith (2011), terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi tumbuhnya dukungan yaitu yang pertama dukungan instrumental bantuan yang diberikan secara langsung. Dukungan ini dapat diperoleh seseorang berupa sebuah perhatian, yang

mana dukungan ini lebih efektif apabila dihargai oleh penerima dengan baik. Kedua yaitu dukungan emosional, dukungan ini akan membuat individu lebih tenang pada saat menyelesaikan permasalahannya, dan merasa bahwa masalahnya tidak berat dan ia akan segera bahagia kembali. Memberikan sebuah empati dan keperdulian. Ketiga yaitu dukungan informasional yaitu pemberian nasihat serta saran untuk melakukan sesuatu hal. Keempat dukungan penghargaan, yang mana dukungan ini sebagai penilaian positif, saling menghormati, pemberian penguatan, serta umpan balik.

Terdapat juga beberapa aspek dari dukungan sosial, yang menghubungkan individu dengan individu lain menurut Cutrona, Russell, & Rose (1986). Pertama yaitu keterikatan, merasakan kedekatan emosional serata ada rasa aman. Hal ini biasanya didapatkan dari pasangan. Kedua yaitu integrasi sosial, rasa miliki disebuah kelompok yang terdapat minat dan aktivitas yang sama dan biasanya ditemukan pada teman. Ketiga yaitu jaminan nilai, pengakuan terhadap potensi seseorang serta ketrampilan yang dimiliki dan biasanya dari teman kerja. Keempat yaitu aliansi yang diandalkan yang mana ketika membutuhkan bantu seseorang akan mengadakan orang lain untuk membantu dan biasanya dari keluarga. Kelima yaitu bimbingan, nasihat, dan informasi, biasanya diperoleh dari pembimbing, guru disekolah, sampai figur orang tua. Keenam yaitu kesempatan untuk mengasuh, ada rasa tanggung jawab atas kesejahteraan orang lain dan hal ini biasanya didapatkan ketika mengasuh anak orang lain.

Pada penelitian ini konsep dukungan sosial keluarga yang digunakan adalah konsep dari Sarafino & Smith (2011), dengan aspek dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan informasional, dan dukungan penghargaan.

### **Konklusi Rasional**

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). Pada kesejahteraan psikologis terdapat enam dimensi yaitu C.

Dari keenam dimensi kesejahteraan psikologis terdapat beberapa yang memiliki hubungan positif dengan kecerdasan emosional. Hal tersebut sesuai dengan riset dari Rahmawati, Handarini, & Triyono (2017), Individu yang memiliki kecerdasan emosionalnya tinggi, maka kesejahteraan psikologis juga tinggi. Individu dengan kecerdasan emosionalnya akan mampu dalam mengatur emosinya, motivasi dirinya, menerima dirinya, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mampu tumbuh kembang dengan baik.

Aspek dari kecerdasan emosional sesuai dengan dimensi kesejahteraan psikologis yaitu mengenali emosi yang mana individu mampu memahami perasaannya, dan mengelola emosi yaitu individu mampu menangani perasaannya. Aspek tersebut memiliki hubungan dengan dimensi penerimaan diri, pada bagaian ini individu memahami dan mengenali dirinya baik atau buruk. Kemudian aspek memotivasi diri sendiri, dimana individu mampu dalam bertahan serta memiliki usaha untuk mencapai target yang diinginkan. Hal ini sesuai dengan dimensi otonomi, yang mana mampu mengatur dirinya sendiri, mandiri, mengatur perilakunya, dan mampu untuk mengevaluasi dirinya. Aspek kecerdasan emosional selanjutnya yaitu mengenali emosi orang lain, yang mana disebut dengan empati dan yang terakhir aspek membina hubungan. Aspek tersebut berhubungan dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain, hubungan interpersonal yang dekat dan saling percaya pada orang lain serta peduli dan memberikan kasih sayang bagi seluruh manusia.

Adanya hubungan antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis sesuai dengan riset yang dilakukan oleh Indrawati (2017) kepada siswa SMP dan hasilnya terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis. Sehingga kecerdasan emosional memiliki peran yang baik terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis siswa SMP. Telah dilakukan riset lagi kepada siswa SMP dan hasilnya sama bahwa ketika remaja mampu mengatur emosinya maka akan mampu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (Bustamante et al., 2019). Kemudian riset dari Sari & Desiningrum (2016) kepada taruna politeknik semester 3, hasilnya menyatakan bahwa ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian dari Malinauskas & Malinauskiene (2020) juga mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional pada mahasiswa terdapat hasil signifikan untuk mempertahankan

kesejahteraan psikologis. Didukung juga dari riset Hutapea (2011); Razaghi, Parsaei, & Saemi (2020); Tafti & Mofradnezhad (2018), kepada lansia, hasilnya menyatakan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin baik pula kesejahteraan psikologis lansia. Dari beberapa riset tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMP, mahasiswa, dan lansia, sehingga apabila dilakukan kepada remaja akhir kemungkinan terdapat hubungan positif pula.

Optimisme menurut Snyder & Lopez (2002) yaitu suatu harapan untuk mendapatkan hasil yang baik. Individu yang memiliki jiwa optimis akan mengharapkan hal-hal baik terjadi pada dirinya untuk masa depannya. Hal tersebut sesuai dengan dimensi kesejahteraan psikologis yaitu tujuan dalam hidup, yang mana seseorang memiliki keyakinan pada dirinya dan menunjukkan ia mempunyai tujuan dan sebuah makna hidup. Pada aspek optimisme yaitu kemudahan menyebar yang mana individu akan mencari penyebab permasalahan dalam hidupnya dan mencari penyebab kegagalannya. Aspek tersebut berhubungan dengan dimensi otonomi, yang mana ditekankan pada penentuan nasib dalam diri, kemandirian, dan mengatur perilaku diri sendiri. Orang yang yakin pada dirinya sendiri setiap ada sebuah permasalahan tidak mencari persetujuan dari orang lain, namun mampu untuk mengevaluasi dirinya. Riset dari Ilhamuddin, Muslihati, & Handarini (2017), menyatakan bahwa individu yang memiliki optimisme yang tinggi akan memiliki perasaan yang positif pada saat menghadapi sebuah masalah. Mereka juga akan bersyukur dengan apa yang didapatkan dan penuh harapan sehingga akan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Riset lain terkait dengan optimisme dengan kesejahteraan psikologis yaitu dari Khoirunnisa & Ratnaningsih (2019) riset tersebut dilakukan kepada mahasiswa, yang hasilnya terdapat hubungan positif antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis. Terdapat juga riset dari Noviantoro & Saloom (2019) kepada guru honorer yang hasilnya terdapat hubungan yang positif signifikan dari optimisme terhadap kesejahteraan psikologis. Sehingga semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis. Terkait signifikan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis juga dirasakan oleh relawan kesehatan (Dionigi, Casu, & Gremigni, 2020).

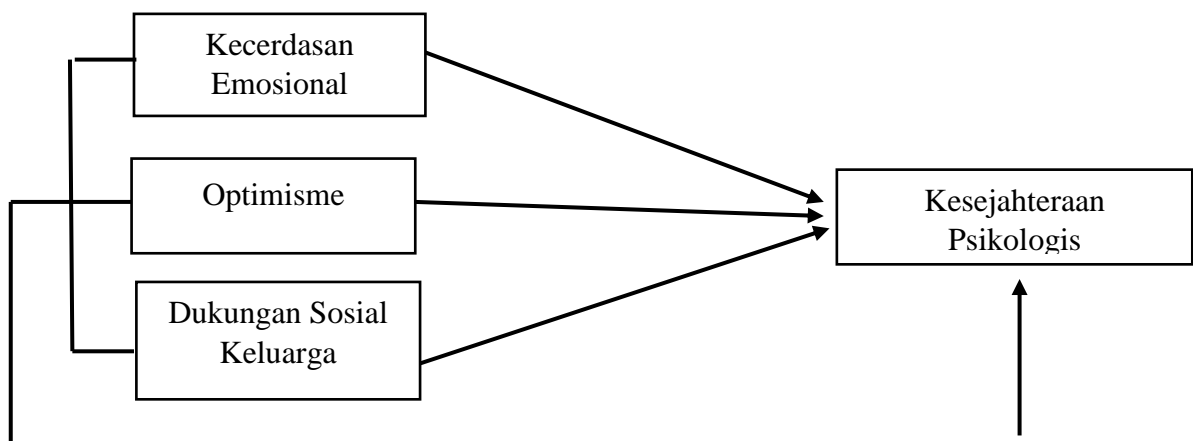


Efek Covid-19 dirasakan oleh para pekerja, untuk meningkatkan kesejahteraan para pekerja dimasa pandemi riset dari Reizer, Munk, & Frankfurter (2021), mengungkapkan bahwa optimisme memiliki efek positif bagi kesejahteraan pekerja. Dari riset terdahulu tersebut yang dilakukan kepada mahasiswa, guru honorer, relawan kesehatan, dan para pekerja hasilnya menyatakan terdapat hubungan positif antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis. Dengan begitu maka apabila subjeknya adalah remaja akhir kemungkinan juga terdapat hubungan positif pula.

Faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis selain kecerdasan emosional dan optimisme yaitu dukungan sosial. Pada dimensi kesejahteraan psikologis terdapat hubungan positif dengan orang lain, hubungan tersebut dapat membuat kehangatan, kepercayaan dengan orang lain, meningkatkan empati dan kasih sayang. Dengan begitu individu dapat bimbingan dari orang lain. Hubungan tersebut dapat dimulai dari keluarga. Dukungan keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan bagi anak-anak, dapat dilihat dari ekspresi emosional lebih positif, percaya pada diri dan orang lain, ada rasa dekat dengan keluarga, rasa perhatian, dan rasa hormat (Tang et al., 2016). Hal ini sesuai juga dengan aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan yang membuat individu lebih tenang pada saat menyelesaikan permasalahannya, dan merasa bahwa masalahnya tidak berat dan ia akan segera bahagia kembali. Memberikan sebuah empati dan kepedulian (Sarafino & Smith, 2011).

Riset terdahulu antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis yaitu dari Fitriyani (2019) kepada santri kelas 10 hasilnya adalah terdapat hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Riset dari Alquembindi (2015); Ickes et al., (2016), kepada siswa kelas 10 sampai dengan kelas 12 yang hasilnya yaitu terdapat hubungan positif signifikan antara dukungan sosial orang tua terhadap kesejahteraan psikologis. Riset juga dilakukan oleh Arfianto, Mustikasari & Wardani (2020); Xie et al., (2020), kepada para pekerja hasilnya yaitu terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis, faktor dukungan sosial sangat penting bagi kesejahteraan psikologis para pekerja. Riset yang dilakukan pada pasien hepatitis C juga menyatakan bahwa adanya dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan psikologis (Kalsoom, Masood, & Jami, 2017). Riset kepada pasien wanita dengan sakit kanker menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Hill

& Watkins, 2017. Hal tersebut juga sama dengan riset pada ibu hamil bahwa dukungan sosial sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya pada masa-masa kehamilan (Yuksel, Bayrakci, & Yilmaz, 2019; Adepeju & O, 2021; Afrashteh, 2021). Dari riset terdahulu tersebut yang dilakukan kepada siswa kelas 10-12, para pekerja, pasien hipertensi C, pasien kanker dan ibu hamil hasilnya menyatakan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis. Dengan begitu maka apabila subjeknya adalah remaja akhir kemungkinan juga terdapat hubungan positif pula.



Gambar 1  
Kerangka Berfikir

Melalui uraian tersebut maka diusulkan hipotesis yaitu 1) ada hubungan positif signifikan antara kecerdasan emosional, optimisme, dan dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir dimasa pandemi covid-19. 2) Ada hubungan positif signifikan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir dimasa pandemi covid-19. 3) Ada hubungan positif signifikan antara optimisme dengan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir dimasa pandemi covid-19. 4) Ada hubungan positif signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir dimasa pandemi covid-19.