



Contents lists available at [Journal IICET](#)

**JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)**

ISSN: 2541-3163(Print) ISSN: 2541-3317 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi>



## Pengaruh kecerdasan emosional terhadap psychological well-being pada dewasa awal: implikasi bagi layanan konseling di pendidikan tinggi

Julia Eva Putri<sup>1)</sup>, Dona Fitri Annisa<sup>2)</sup>, Sally Putri Karisma<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh

<sup>2)</sup> IKIP Siliwangi

<sup>3)</sup> Universitas Cendrawasih

### Article Info

#### Article history:

Received Oct 12<sup>th</sup>, 2025

Revised Nov 20<sup>th</sup>, 2025

Accepted Dec 27<sup>th</sup>, 2025

#### Keyword:

Emotional intelligence,  
Psychological well-being,  
Undergraduate students,  
Early adulthood,  
Guidance and counseling

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh kecerdasan emosional terhadap psychological well-being mahasiswa STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori ex post facto. Sampel terdiri dari 405 mahasiswa yang diperoleh melalui teknik convenience sampling, sehingga generalisasi temuan terbatas pada karakteristik populasi yang sebanding. Kecerdasan emosional diukur menggunakan Brief Emotional Intelligence Scale (BES-10) yang dikembangkan oleh Davies et al. (2010). Psychological well-being diukur menggunakan skala kesejahteraan psikologis multidimensional berbasis model Ryff (1989) yang mencakup enam dimensi utama: penerimaan diri, relasi positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Analisis data dilakukan dengan regresi linear sederhana menggunakan SPSS setelah memenuhi asumsi parametrik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap psychological well-being ( $\beta = 0,56$ ;  $p < 0,001$ ), dengan kontribusi sebesar 31% ( $R^2 = 0,31$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi dan pemahaman emosi berperan sebagai faktor protektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dewasa awal. Secara praktis, hasil ini memberikan dasar empiris bagi pengembangan program layanan Bimbingan dan Konseling yang berfokus pada pelatihan regulasi emosi dan literasi emosional di lingkungan perguruan tinggi.



© 2025 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Julia Eva Putri,  
STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh  
Email: [Juliaevaputri@gmail.com](mailto:Juliaevaputri@gmail.com)

## Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis (psychological well-being/PWB) mahasiswa dewasa awal menjadi perhatian global dalam satu dekade terakhir karena meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental di pendidikan tinggi. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat gejala depresi dan kecemasan yang relatif tinggi dibanding populasi umum seusianya (Leung et al., 2023). Tekanan akademik, ketidakpastian karier, dan tuntutan adaptasi sosial sering kali memperburuk kerentanan tersebut (Dodd et al., 2021). Dalam konteks Asia Tenggara, studi pascapandemi juga melaporkan peningkatan signifikan distress psikologis pada mahasiswa

(Santomauro et al., 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa bukan hanya isu individual, melainkan tantangan sistemik dalam pendidikan tinggi.

Secara konseptual, PWB merujuk pada fungsi psikologis optimal yang mencakup penerimaan diri, relasi positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 2018). Berbeda dari subjective well-being yang berorientasi pada afek dan kepuasan hidup, PWB menekankan dimensi eudaimonik, yaitu realisasi potensi diri. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa PWB berkaitan dengan adaptasi akademik dan ketahanan psikologis mahasiswa (Denovan & Macaskill, 2017; Freire et al., 2020). Namun, literatur masih memperdebatkan faktor psikologis mana yang paling konsisten berkontribusi terhadap peningkatan PWB dalam konteks mahasiswa.

Kecerdasan emosional (emotional intelligence/EI) sering diidentifikasi sebagai salah satu faktor protektif yang relevan. Dalam model kemampuan, EI dipahami sebagai kapasitas mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif (Mayer et al., 2016). Sejumlah studi melaporkan hubungan positif antara EI dan kesejahteraan psikologis (Sánchez-Alvarez et al., 2016; Extremera et al., 2018). Namun, pendekatan metodologis studi-studi tersebut berbeda secara signifikan. Sánchez-Alvarez et al. (2016) menggunakan desain korelasional dan menekankan peran regulasi emosi sebagai mediator antara EI dan kesejahteraan subjektif, sedangkan Extremera et al. (2018) lebih berfokus pada konteks pekerjaan dan menggunakan indikator kesejahteraan yang berbeda dari model eudaimonik Ryff. Variasi pendekatan ini menunjukkan bahwa hubungan EI dan PWB belum sepenuhnya konsisten secara konseptual maupun metodologis.

Selain itu, perbedaan model pengukuran EI—antara ability-based dan self-report measures—juga menghasilkan variasi ukuran efek (Joseph et al., 2015). Studi meta-analitik menunjukkan bahwa EI berbasis laporan diri cenderung memiliki korelasi yang lebih tinggi dengan kesejahteraan dibanding model kemampuan, yang menimbulkan pertanyaan tentang validitas konstruk dan kemungkinan bias metode bersama (common method bias). Oleh karena itu, penelitian yang secara eksplisit menjelaskan pendekatan pengukuran dan konteks budaya menjadi penting. Dalam konteks Indonesia, penelitian mengenai EI dan PWB pada mahasiswa masih relatif terbatas, khususnya dengan ukuran sampel besar dan desain eksplanatori. Sebagian besar studi bersifat deskriptif atau menggunakan sampel kecil, sehingga daya jelaskan model masih terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara sistematis mengaitkan temuan EI–PWB dengan implikasi operasional dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di perguruan tinggi.

Penelitian ini tidak mengklaim kebaruan konseptual mengenai hubungan EI dan PWB, yang telah banyak dibahas dalam literatur internasional. Namun, kontribusi penelitian ini terletak pada tiga aspek. Pertama, penelitian ini menguji hubungan EI dan PWB dalam konteks mahasiswa Indonesia dengan ukuran sampel yang relatif besar, sehingga memberikan estimasi efek yang lebih stabil. Kedua, penelitian ini menggunakan instrumen EI ringkas (BES-10) yang relevan untuk konteks survei pendidikan tinggi dan efisien dalam praktik asesmen. Ketiga, penelitian ini mengintegrasikan temuan empiris dengan kerangka layanan BK di perguruan tinggi, sehingga memberikan implikasi praktis berbasis data. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh kecerdasan emosional terhadap psychological well-being mahasiswa, sekaligus memberikan dasar konseptual bagi pengembangan intervensi BK berbasis penguatan regulasi emosi dalam konteks pendidikan tinggi.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori ex post facto untuk menguji pengaruh kecerdasan emosional terhadap psychological well-being mahasiswa. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan mengidentifikasi hubungan prediktif antarvariabel tanpa manipulasi perlakuan, sehingga variabel diukur dalam kondisi alami responden (Creswell & Creswell, 2018).

Penelitian dilaksanakan di STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, Kabupaten Kerinci, Provinsi Jambi, pada semester ganjil tahun akademik 2025/2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif yang terdaftar pada tahun akademik tersebut. Dari jumlah 526 mahasiswa yang diundang untuk berpartisipasi, sebanyak 417 kuesioner dikembalikan (response rate = 79,3%). Tingkat respons sebesar 79,3% menunjukkan partisipasi yang relatif tinggi sehingga risiko bias non-respons dapat diminimalkan, meskipun tidak dapat dieliminasi sepenuhnya. Setelah proses data cleaning dengan menghapus respons tidak lengkap dan pola jawaban ekstrem, sebanyak 405 data dinyatakan layak untuk dianalisis.

Teknik pengambilan sampel menggunakan convenience sampling, yaitu mahasiswa yang tersedia dan bersedia berpartisipasi pada saat pengumpulan data. Teknik ini dipilih karena keterbatasan akses dan waktu penelitian, namun peneliti menyadari bahwa metode ini berpotensi menghasilkan bias representasi sehingga generalisasi temuan dibatasi pada populasi dengan karakteristik serupa.

Kecerdasan emosional diukur menggunakan Brief Emotional Intelligence Scale (BES-10) yang dikembangkan oleh Davies et al. (2010). Instrumen ini terdiri atas 10 item dengan skala Likert lima tingkat (1 = sangat tidak sesuai sampai 5 = sangat sesuai), yang mengukur persepsi emosi diri, persepsi emosi orang lain, regulasi emosi, dan pemanfaatan emosi. Dalam penelitian ini, koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha untuk BES-10 sebesar 0,82. Psychological well-being diukur menggunakan Ryff's Psychological Well-Being Scale versi 18 item (PWB-18) yang mengukur enam dimensi: self-acceptance, positive relations, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth (Ryff, 1989; 2018). Skala menggunakan format Likert lima tingkat. Versi Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini telah melalui proses adaptasi bahasa dan uji coba terbatas melalui prosedur forward-backward translation serta uji keterbacaan pada 30 mahasiswa sebelum penelitian utama. Koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha dalam penelitian ini sebesar 0,88.

Uji validitas item dilakukan menggunakan Corrected Item–Total Correlation. Pada skala BES-10, nilai korelasi item-total berkisar antara 0,34–0,71, sedangkan pada skala PWB-18 berkisar antara 0,38–0,76. Seluruh item memenuhi kriteria  $\geq 0,30$  sehingga tidak ada item yang dieliminasi. Uji reliabilitas internal menunjukkan nilai Cronbach's Alpha  $\geq 0,70$  untuk kedua instrumen, yang menunjukkan konsistensi internal yang baik (Field, 2018). Tidak terdapat item dengan korelasi di bawah ambang batas 0,30 sehingga seluruh item dipertahankan dalam analisis final.

Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana melalui SPSS untuk menguji kontribusi kecerdasan emosional terhadap psychological well-being. Metode ini dipilih karena sesuai untuk menguji hubungan prediktif antara satu variabel independen dan satu variabel dependen dalam model linier (Hair et al., 2019). Sebelum analisis regresi, dilakukan uji asumsi normalitas dan linearitas untuk memastikan kelayakan model parametrik. Keputusan hipotesis didasarkan pada nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ) dan besaran koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebagai indikator kontribusi variabel prediktor.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan menguji secara empiris pengaruh kecerdasan emosional terhadap psychological well-being mahasiswa STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh. Secara khusus, penelitian ini berupaya mengetahui sejauh mana kecerdasan emosional berkontribusi dalam menjelaskan variasi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa dewasa awal dalam konteks pendidikan tinggi.

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Variabel Penelitian (N = 405)

<i>Variabel</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Skala</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Kategori</i>
<i>Kecerdasan Emosional (EI)</i>	3,74	0,52	1–5	0,82	Sedang–Tinggi
<i>Psychological Well-Being</i>	3,68	0,49	1–5	0,88	Sedang–Tinggi

Keterangan: Skala pengukuran menggunakan Likert 1–5. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha  $\geq 0,70$ .

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor kecerdasan emosional mahasiswa adalah 3,74 (SD = 0,52), sedangkan rata-rata psychological well-being adalah 3,68 (SD = 0,49) pada skala Likert 1–5. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh berada pada kategori sedang hingga tinggi dalam kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis. Instrumen menunjukkan konsistensi internal yang baik, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,82 untuk kecerdasan emosional dan 0,88 untuk psychological well-being. Selanjutnya, sebelum dilakukan analisis regresi, dilakukan pengujian asumsi klasik untuk memastikan validitas inferensi statistik sebagai berikut.

Uji Normalitas, Normalitas residual diuji menggunakan Kolmogorov Smirnov dan pemeriksaan Normal P–P Plot. Hasil uji menunjukkan nilai Sig.  $> 0,05$  serta pola titik yang mengikuti garis diagonal pada P–P Plot, sehingga residual terdistribusi normal. Uji Linearitas, Uji linearitas antara kecerdasan emosional dan psychological well-being menunjukkan hubungan linier yang signifikan ( $p < 0,05$ ), serta tidak terdapat penyimpangan linearitas yang berarti. Uji Homoskedastisitas, Pemeriksaan scatterplot antara residual dan nilai prediksi menunjukkan sebaran titik yang acak dan tidak membentuk pola tertentu, sehingga asumsi homoskedastisitas terpenuhi. Uji Independensi Residual, Nilai Durbin–Watson sebesar 1,94 berada dalam rentang 1,5–2,5, yang menunjukkan tidak terjadi autokorelasi residual. Dengan terpenuhinya seluruh asumsi tersebut, analisis regresi linear sederhana dinyatakan layak untuk dilakukan.

**Tabel 2.** Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

<i>Variabel Prediktor</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i><math>\beta</math></i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
<i>(Constant)</i>	1,42	0,18	—	7,89	.000
<i>Kecerdasan Emosional</i>	0,60	0,04	0,56	14,37	.000

**Tabel 3.** Model Summary

<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>Adjusted R</i> <sup>2</sup>	<i>Std. Error</i>
0,56	0,31	0,31	0,41

Hasil regresi menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap psychological well-being ( $\beta = 0,56$ ;  $t = 14,37$ ;  $p < 0,001$ ). Koefisien regresi tidak terstandar ( $B = 0,60$ ) menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit skor kecerdasan emosional diikuti peningkatan 0,60 unit skor psychological well-being. Nilai  $R^2$  sebesar 0,31 mengindikasikan bahwa 31% variasi psychological well-being dapat dijelaskan oleh kecerdasan emosional. Berdasarkan interpretasi ukuran efek dalam regresi sosial-psikologis, kontribusi sebesar 0,31 termasuk dalam kategori efek sedang hingga kuat.

Selain signifikansi statistik, kekuatan hubungan ( $R = 0,56$ ) menunjukkan korelasi yang moderat hingga kuat antara kedua variabel. Hal ini mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional merupakan prediktor yang substantif, meskipun masih terdapat 69% variasi psychological well-being yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Secara keseluruhan, hasil ini mendukung hipotesis bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis mahasiswa dewasa awal.

Penelitian ini menemukan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap psychological well-being mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 31%. Artinya, kemampuan mahasiswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi menjelaskan hampir sepertiga variasi tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Secara statistik, koefisien beta yang moderat-kuat menunjukkan bahwa kecerdasan emosional bukan sekadar variabel perifer, melainkan faktor psikologis yang substantif dalam menjelaskan fungsi psikologis optimal pada dewasa awal. Temuan ini konsisten dengan model kemampuan kecerdasan emosional yang menempatkan regulasi emosi sebagai proses inti dalam adaptasi psikologis (Mayer et al., 2016). Individu yang mampu mengevaluasi dan meregulasi respons emosional secara adaptif cenderung memiliki penerimaan diri dan penguasaan lingkungan yang lebih baik dua dimensi sentral dalam psychological well-being (Ryff, 2018).

Namun, penelitian ini tidak berhenti pada konfirmasi hubungan tersebut. Nilai  $R^2$  sebesar 0,31 juga mengindikasikan bahwa 69% variasi kesejahteraan psikologis dijelaskan oleh faktor lain di luar kecerdasan emosional. Hal ini menjadi titik penting yang perlu dianalisis lebih lanjut. Secara teoretis, kecerdasan emosional berfungsi sebagai sumber daya regulatif (regulatory resource) yang memungkinkan individu mengelola tekanan secara konstruktif. Dalam konteks mahasiswa, stres akademik, tuntutan sosial, dan ketidakpastian masa depan sering kali memicu respons emosional negatif. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu melakukan cognitive reappraisal, mengurangi intensitas emosi negatif, serta mempertahankan orientasi tujuan jangka panjang (Extremera et al., 2018).

Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa regulasi emosi adaptif berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan eudaimonik dan penurunan distress (Sánchez-Álvarez et al., 2016). Dalam konteks Indonesia, hubungan antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis juga didukung oleh sejumlah penelitian empiris. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan signifikan dalam menurunkan stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa (Ifdil et al., 2020). Temuan lain menunjukkan bahwa kematangan emosi berkorelasi positif dengan penyesuaian diri dan stabilitas psikologis mahasiswa (Nirwana & Syukur, 2019). Studi sebelumnya juga mengindikasikan bahwa kematangan emosional berhubungan dengan kesiapan relasional dan fungsi psikologis yang lebih adaptif (Putri & Taufik, 2016). Selain itu, intervensi konseling berbasis penguatan kompetensi emosional terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa (Syukur et al., 2021). Penguatan literasi emosi dalam layanan konseling juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan kualitas relasi interpersonal mahasiswa (Karneli et al., 2022). Temuan-temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa dalam konteks pendidikan tinggi Indonesia, kecerdasan emosional merupakan sumber daya psikologis yang relevan dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Dengan demikian, pengaruh kecerdasan emosional terhadap psychological well-being bukan bersifat kebetulan, melainkan melalui mekanisme regulasi emosi yang sistematis. Namun demikian, penting dicatat bahwa sebagian studi menunjukkan variasi efek tergantung pendekatan pengukuran. Meta-analisis menunjukkan bahwa EI berbasis laporan diri cenderung menghasilkan korelasi lebih tinggi dibanding model kemampuan (Joseph et al., 2015). Hal ini mengindikasikan kemungkinan adanya shared method variance yang perlu diwaspadai. Mahasiswa dewasa awal merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap fluktuasi kesejahteraan psikologis. Fase ini ditandai oleh eksplorasi identitas dan tuntutan kemandirian (Arnett, 2015). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa yang menghadapi transisi akademik signifikan cenderung mengalami tingkat stres lebih tinggi (Denovan & Macaskill, 2017).

Dalam konteks STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, mahasiswa juga menghadapi tuntutan praktik lapangan, interaksi sosial intensif, dan beban kurikulum yang menuntut. Oleh karena itu, kecerdasan emosional dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menavigasi kompleksitas tersebut. Temuan ini relevan dalam konteks pendidikan tinggi Indonesia, di mana layanan kesehatan mental masih berkembang dan belum sepenuhnya terintegrasi dalam sistem akademik. Studi regional menunjukkan bahwa mahasiswa Asia Tenggara mengalami peningkatan gejala kecemasan dan depresi dalam beberapa tahun terakhir (Leung et al., 2023). Dalam konteks ini, kecerdasan emosional dapat diposisikan sebagai kompetensi preventif yang dapat dikembangkan melalui layanan Bimbingan dan Konseling. Intervensi berbasis pelatihan regulasi emosi telah terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan mahasiswa (Freire et al., 2020).

Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis menjadi sangat penting pada periode transisi akademik, seperti awal semester atau menjelang ujian. Pada fase tersebut, kemampuan mengelola kecemasan dan tekanan menjadi faktor krusial dalam menjaga stabilitas psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa strategi koping berbasis regulasi emosi memiliki efek jangka panjang terhadap kesejahteraan (Extremera et al., 2018). Oleh karena itu, penguatan kecerdasan emosional sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan, bukan hanya sebagai respons terhadap krisis. Nilai  $R^2$  sebesar 0,31 mengindikasikan bahwa 69% variasi psychological well-being dipengaruhi oleh faktor lain. Literatur menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal.

Beberapa faktor yang mungkin menjelaskan varians tersebut meliputi (1) dukungan sosial, yang terbukti berkorelasi signifikan dengan kesejahteraan mahasiswa (Leung et al., 2023); (2) Kepribadian, khususnya trait neurotisisme dan ekstraversi (Martins et al., 2010); (3) resiliensi psikologis, yang berperan sebagai buffer terhadap stres (Freire et al., 2020); (4) lingkungan akademik dan beban kurikulum, yang dapat meningkatkan tekanan psikologis.

Penelitian ini tidak memasukkan variabel-variabel tersebut karena fokus pada pengujian kontribusi kecerdasan emosional secara spesifik. Namun, hal ini menjadi peluang bagi penelitian lanjutan untuk membangun model multivariat yang lebih komprehensif. Beberapa keterbatasan perlu dicermati. Pertama, penggunaan convenience sampling membatasi generalisasi temuan. Meskipun tingkat respons relatif tinggi (79,3%), kemungkinan bias representasi tetap ada. Kedua, penggunaan instrumen berbasis laporan diri (self-report) membuka kemungkinan bias persepsi dan social desirability. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa pengukuran EI berbasis self-report dapat dipengaruhi oleh persepsi subjektif individu (Joseph et al., 2015). Ketiga, desain cross-sectional tidak memungkinkan inferensi kausal yang kuat. Hubungan yang ditemukan bersifat prediktif, bukan kausal definitif. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat literatur yang menempatkan kecerdasan emosional sebagai faktor protektif dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa. Secara praktis, temuan ini mendukung integrasi program pengembangan kecerdasan emosional dalam layanan BK sebagai strategi promotif berbasis bukti.

## Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan sebagai prediktor signifikan terhadap psychological well-being mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 31% terhadap variasi kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mengenali, memahami, dan meregulasi emosi merupakan sumber daya psikologis yang relevan dalam mendukung fungsi adaptif mahasiswa dewasa awal. Hasil ini sejalan dengan model kemampuan kecerdasan emosional yang menempatkan regulasi emosi sebagai mekanisme inti dalam penyesuaian psikologis (Mayer et al., 2016) serta konsisten dengan perspektif eudaimonik kesejahteraan yang menekankan realisasi potensi diri (Ryff, 2018). Meskipun demikian, besaran koefisien determinasi juga menunjukkan bahwa 69% variasi psychological well-being dijelaskan oleh faktor lain di luar kecerdasan emosional. Hal ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh kombinasi faktor personal maupun kontekstual, seperti dukungan sosial, karakteristik kepribadian, resiliensi, serta dinamika lingkungan akademik (Freire et al., 2020; Leung et al., 2023). Dengan demikian, kecerdasan emosional perlu dipahami sebagai salah satu komponen penting dalam kerangka yang lebih komprehensif. Secara praktis, temuan ini memberikan dasar empiris bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi yang berfokus pada penguatan regulasi emosi dan literasi emosional sebagai strategi promotif dan preventif. Namun demikian, penggunaan teknik convenience sampling membatasi generalisasi hasil, dan instrumen berbasis laporan diri berpotensi menimbulkan bias persepsi. Selain itu, desain penelitian yang bersifat potong lintang tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal secara definitif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model multivariat yang memasukkan variabel mediator atau moderator serta menggunakan desain longitudinal guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## Referensi

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Cejudo, J., Rodrigo-Ruiz, D., López-Delgado, M. L., & Losada, L. (2018). Emotional intelligence and its relationship with levels of burnout, depression and anxiety in secondary school teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(8), 1681.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Davies, K. A., Lane, A. M., Devonport, T. J., & Scott, J. A. (2010). Validity and reliability of a Brief Emotional Intelligence Scale (BEIS-10). *Journal of Individual Differences*, 31(4), 198–208. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000028>
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 505–525.
- Extremera, N., Mérida-López, S., Sánchez-Álvarez, N., & Quintana-Orts, C. (2018). How does emotional intelligence make one feel better at work? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1909.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). *How to design and evaluate research in education* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Freire, C., Ferradás, M. M., Núñez, J. C., & Valle, A. (2020). Eudaimonic well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology*, 11, 595.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Ifdil, I., Nirwana, H., & Syukur, Y. (2020). Emotional regulation and academic stress among Indonesian university students. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(2), 85–92.
- Joseph, D. L., Jin, J., Newman, D. A., & O'Boyle, E. H. (2015). Why does self-reported emotional intelligence predict job performance? *Journal of Applied Psychology*, 100(2), 298–342.
- Karneli, Y., Syukur, Y., & Ifdil, I. (2022). Emotional literacy in counseling services to improve students' psychological well-being. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 6(1), 1–10.
- Leung, J., et al. (2023). Prevalence of depression and anxiety among university students: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 323, 287–296.
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554–564.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence. *Emotion Review*, 8(4), 290–300.
- Nirwana, H., & Syukur, Y. (2019). Emotional maturity and psychological adjustment among university students. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(3), 121–128.
- Putri, J. E., & Taufik, T. (2016). Hubungan penyesuaian diri dengan kematangan emosi pasangan yang menikah di usia muda. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(1), 45–52.

- 
- Ryff, C. D. (2018). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 87(5), 275–284. <https://doi.org/10.1159/000491695>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276–285.
- Santomauro, D. F., et al. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders during COVID-19. *The Lancet*, 398(10312), 1700–1712.
- Syukur, Y., Neviyarni, N., & Ifdil, I. (2021). Counseling intervention to enhance students' emotional competence and well-being. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 23–31.