

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/335259398>

Persahabatan dan kecerdasan emosi sebagai prediktor kebahagiaan pada dewasa muda

Thesis · August 2014

DOI: 10.13140/RG.2.2.11246.15682

CITATIONS

0

READS

702

1 author:



[Ditta Febrieta](#)

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

10 PUBLICATIONS 1 CITATION

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Remaja View project

**PERSAHABATAN DAN KECERDASAN EMOSI SEBAGAI PREDIKTOR
KEBAHAGIAAN PADA DEWASA MUDA**

NASKAH PUBLIKASI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Magister Psikologi**

Minat utama: Psikologi Perkembangan



Ditta Febrieta

12/ 339493/ PPS/ 02573

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS GADJAH MADA
YOGYAKARTA
2014**

LEMBAR PENGESAHAN

NASKAH PUBLIKASI

**PERSAHABATAN DAN KECERDASAN EMOSI SEBAGAI PREDIKTOR
KEBAHAGIAAN PADA DEWASA MUDA**

Ditta Febrieta

12/ 339493/ PPS/ 02573

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pembimbing Utama

Tanggal



7-8-2014

Prof. Dr. Tina Afiatin

PERSAHABATAN DAN KECERDASAN EMOSI SEBAGAI PREDIKTOR KEBAHAGIAAN PADA DEWASA MUDA

Ditta Febrieta¹ dan Tina Afiatin²

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Intisari

Kebahagiaan dipandang penting selama masa perkembangan dalam kehidupan manusia. Kebahagiaan yang dirasakan individu akan berbeda pada setiap tahapan perkembangan lainnya. Dewasa muda dikatakan sebagai masa yang paling bahagia dalam tahapan perkembangan namun memiliki banyak permasalahan yang harus dihadapi. Adanya sahabat dan kecerdasan emosi yang dimiliki dewasa muda akan mempengaruhi kebahagiaannya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran persahabatan dan kecerdasan emosi terhadap kebahagiaan pada dewasa muda. Subjek penelitian berjumlah 164 mahasiswa program sarjana Universitas Gadjah Mada. Alat ukur pada penelitian ini, yaitu skala kebahagiaan, skala persahabatan, dan skala kecerdasan emosi. Hasil analisis regresi ganda menunjukkan bahwa persahabatan dan kecerdasan emosi secara bersama-sama mempengaruhi kebahagiaan ($R = 0,522$), dengan skor F sebesar 30,199 dan $p < 0,01$. Persahabatan dan kecerdasan emosi secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 27,3%. Persahabatan memberikan sumbangan efektif terhadap kebahagiaan sebesar 5,9% dan kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif terhadap kebahagiaan sebesar 21,4%.

Kata Kunci : Kebahagiaan pada dewasa muda, Persahabatan, Kecerdasan emosi

¹ Mahasiswa Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

² Profesor Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

Konsep kebahagiaan muncul dari perkembangan aliran psikologi positif (Eid & Larsen, 2008). Berbagai definisi serta pendekatan konsep untuk membahas kebahagiaan pun mulai bermunculan. Penggambaran mengenai konsep kebahagiaan secara garis besar dapat digambarkan melalui dua konsep dari Yunani kuno yaitu *eudaimonia* dan hedonis (Eid & Larsen, 2008; Miller, 2010). Konsep *eudaimonia* sering merujuk pada definisi 'kebahagiaan' (White, 2006) yang berfokus pada pencapaian kebahagiaan dengan menjalani hidup dengan baik dan memenuhi potensinya (aktualisasi diri) sebagai manusia (Franklin, 2010; Uchida, Takahashi, & Kawahara, 2013). Di lain sisi, konsep hedonis memandang bahwa kebahagiaan individu berfokus pada emosi positif (Eid & Larsen, 2008) yang diidentifikasi dengan adanya kesenangan (White, 2006; Demir, 2007; Demir & Ozdemir, 2010; Uchida, Takahashi, & Kawahara, 2013) yang seringkali merujuk pada kenikmatan ketika menikmati minuman, makanan, dan aktivitas lainnya. Kebahagiaan merupakan sub dimensi dari *well-being* (Headey & Wearing, 1992) dan merupakan salah satu aspek dari *subjective well-being* (Samman, 2007). Kebahagiaan didefinisikan sebagai emosi positif yang dinilai secara subjektif oleh setiap individu (Snyder & Lopez, 2007), sehingga setiap individu merasakan kebahagiaan dengan cara yang berbeda tergantung pada sudut pandangnya masing-masing. Kebahagiaan juga didefinisikan sebagai cara dalam menjalani hidup dengan baik sehingga memungkinkan bagi individu untuk memenuhi potensi dirinya yang disebut oleh Aristotle sebagai *eudaimonia* (White, 2006; Franklin, 2010). Di dalam penelitian ini, cakupan konsep kebahagiaan secara menyeluruh akan menggunakan konsep *eudaimonia* karena lebih memandang kebahagiaan sebagai sesuatu yang bertahan lebih lama dan bukan bersifat sementara (Franklin, 2010).

Kebahagiaan menjadi masalah yang penting selama masa perkembangan di dalam kehidupan manusia. Individu yang bahagia akan mampu beradaptasi dengan baik dan cenderung lebih sukses dalam berbagai bidang (Eid & Larsen, 2008). Namun, ketidakbahagiaan yang dirasakan oleh individu dalam masa kehidupannya akan meninggalkan jejak pada diri yang bersangkutan sehingga dapat mempengaruhi sikap dalam berhubungan dengan orang lain dan dapat mengacaukan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri secara personal maupun sosial (Hurlock, 1999).

Pada dasarnya, setiap individu berhak untuk merasakan kebahagiaan (McMahon, 2008). Pada setiap tingkatan usia pun ada saat-saat yang membahagiakan maupun yang tidak membahagiakan di dalam hidupnya (Hurlock, 1999), namun kebahagiaan yang dirasakan oleh dewasa muda tentunya akan berbeda dengan tahapan perkembangan lainnya (Fukuda, 2013). Bentuk perbedaan tersebut dapat dijabarkan melalui *life-span perspective* yang memandang perkembangan manusia merupakan suatu hal yang kontinum (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2006). Setiap tahapan perkembangan memiliki karakteristik yang berbeda dengan tahapan perkembangan lainnya sehingga kebahagiaan juga dirasakan dengan cara yang berbeda.

Dewasa muda berada dalam periode rentang kehidupan yang paling bahagia, namun kehidupan yang dijalaniya rentan dengan kecenderungan afek positif dan negatif yang sama-sama tinggi, sehingga cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah. Kehidupan dewasa muda juga diwarnai dengan penuh kesenangan sekaligus tekanan (Headey & Wearing, 1992). Dewasa muda merupakan masa peralihan dari remaja menuju masa dewasa (Hurlock, 1999) dengan usia 18 – 25 tahun (Santrock, 2010). Masa dewasa muda ini

dikarakteristikan dengan masa yang penuh dengan masalah, masa ketegangan emosional, dan masa keterasingan sosial (Hurlock, 1999). Dewasa muda juga dituntut untuk memenuhi tugas perkembangannya. Havigurst mengemukakan delapan tugas perkembangan dewasa muda untuk memenuhi harapan sosial orang disekitarnya (Hurlock, 1999). Keberhasilan individu dalam memenuhi tugas perkembangan akan memunculkan rasa bahagia karena memiliki kemampuan yang baik dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2011) mengemukakan bahwa kebahagiaan pada dewasa muda juga dapat dilihat dari tiga sumber. Sumber pertama, proksimal, mengatakan bahwa kebahagiaan muncul dari aktivitas belanja. Kedua, sumber distal, menyatakan bahwa kebahagiaan berasal dari uang, dan terakhir, sumber yang memediasi kebahagiaan antara lain adanya teman/ sahabat, keluarga, rekreasi, ibadah, dan adanya kasih sayang. Perbandingan demografi seperti usia, jenis kelamin, budaya; kepribadian; jaringan sosial seperti dukungan sosial, persahabatan, dan keluarga; status sosial serta kepuasan hidup juga menjadi pertimbangan hal yang membuat individu merasa bahagia (Headey & Wearing, 1992). Usia merupakan salah satu faktor di dalam hidup yang tidak dapat dihindari. Dalam hal ini, usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan (Eid & Larsen, 2008). Fukuda (2011) berpendapat bahwa pada usia 18 – 55 tahun kebahagiaan individu tampak menurun, namun Fritjers dan Beatton (2012) mengatakan bahwa bahwa pada usia 20 hingga 55 tahun perasaan bahagia muncul stabil. Hal ini disebabkan adanya pengaruh usia terhadap kebahagiaan tampak sebagai pola berbentuk U (Fritjers dan Beatton, 2012), sehingga memiliki pola yang naik dan turun.

Selain itu, dewasa muda yang memiliki kepribadian ekstrovert cenderung lebih bahagia dibandingkan dewasa muda yang berkepribadian introvert (Furnham & Cheng, 2001; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005; Demir & Weitekamp, 2007; Furnham & Christoforou, 2007). Adanya keluarga, relasi dengan orang lain, pencapaian, prestasi, dan spiritual menjadi beberapa hal yang dapat membuat individu bahagia (Anggoro, 2010; Cahyani, 2011). Berbeda dengan Wirawan (2011) yang mengemukakan bahwa kebahagiaan pada dewasa muda didapatkannya melalui adanya pemenuhan diri. Putri (2009) juga menyatakan bahwa kebahagiaan dewasa muda didapatkannya melalui kepuasan dalam bekerja sehingga dalam hal ini dewasa muda yang bekerja lebih bahagia dibandingkan yang tidak bekerja.

Dalam menjalani hidup, dewasa muda juga dihadapkan dengan beberapa masalah yang sering timbul seperti kesepian, obesitas, ketergantungan pada obat-obatan terlarang, dan gaya hidup yang buruk (Hurlock, 1999; Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2006; Santrock, 2010). Data dari WHO (*World Health Organization*) juga mengemukakan bahwa remaja dan dewasa muda Indonesia berada dalam peringkat tertinggi dalam melakukan percobaan ataupun tindakan bunuh diri (Amarullah, 2009). Data tersebut menunjukkan rendahnya tingkat kebahagiaan pada dewasa muda.

Hampir semua dewasa muda berprofesi sebagai mahasiswa. Pada dunia perkuliahan yang dijalani terdapat stresor yang datang dari faktor akademis sehingga dewasa muda cenderung merasa cemas dalam menghadapi ujian dan merasakan beban yang berlebihan dengan banyaknya tugas dan tekanan (CPMH).

Idealnya, meskipun dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang terjadi, dewasa muda tetap dapat merasakan kebahagiaan. Terdapat beberapa faktor internal maupun eksternal lainnya yang dapat mempengaruhi kebahagiaan pada dewasa muda. Kepuasan hidup (Demir, 2009; Demir & Ozdemir, 2010), religiusitas (Alavi, 2007; Eid & Larsen, 2008; Franklin, 2010; Fukuda, 2013), gaya atribusi yang positif (Furnham & Cheng, 2001), kesehatan (Eid & Larsen, 2008; Veenhoven, 2008a), serta kecerdasan emosi termasuk ke dalam faktor internal yang berkorelasi dengan kebahagiaan dewasa muda (Fatt & Howe, 2003; Furnham & Christoforou, 2007; Gupta, 2011). Faktor eksternal yang berkontribusi terhadap munculnya kebahagiaan dewasa muda antara lain adalah pencapaian akademik (Fukuda, 2013), rekreasi (Lyubomirsky & Tkach, 2006), uang (White, 2006; Eid & Larsen, 2008; Franklin, 2010), barang-barang berharga seperti perhiasan, trofi, mobil mewah, dan lainnya (Franklin, 2010), status sosio-ekonomi, adanya dukungan sosial (Oshio, Umeda, & Kawakami, 2013), dan menjalin persahabatan (Headey & Wearing, 1992; Eid & Larsen, 2008; Franklin, 2010; Demir & Ozdemir, 2010).

Persahabatan didefinisikan sebagai bentuk kelekatan hubungan yang meliputi kesenangan, penerimaan, kepercayaan, penghargaan, bantuan yang saling menguntungkan, saling mempercayai, pengertian, dan spontanitas (Santrock, 2010). Persahabatan didefinisikan oleh Hays (Demir & Weitekamp, 2007; Demir, Ozdemir, & Weitekamp, 2007; Demir & Ozdemir, 2010) sebagai keadaan saling bergantung antara dua orang dalam jangka waktu yang lama dengan tujuan untuk memenuhi sosio-emosional individu yang di dalamnya terdapat berbagai tipe dan tingkatan keakraban, afeksi, dan saling menolong. Sahabat merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan karena

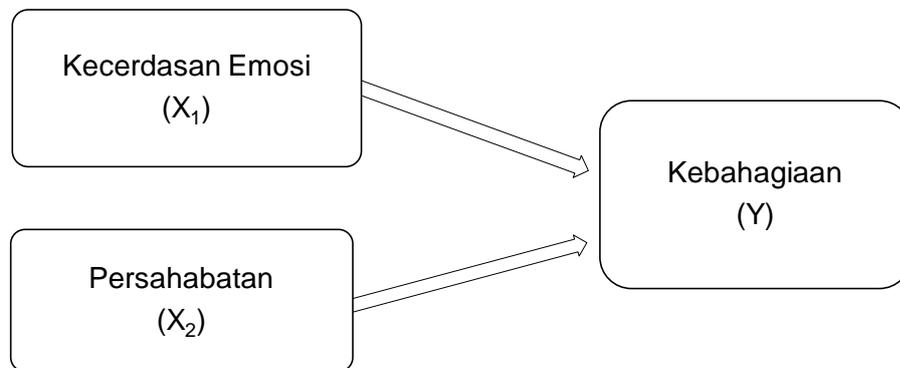
manusia adalah makhluk sosial yang tidak akan lepas dari orang lain (Dariyo, 2004; Franklin, 2010). Dalam hal ini, persahabatan menyediakan dukungan emosi dan materi, hiburan, serta informasi, sehingga adanya sahabat akan membuat individu merasa baik dan dengan begitu maka tingkat kepuasan hidup individu dapat meningkat (Aiken, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh van Aken dan Asendorf (1997) menunjukkan bahwa adanya dukungan dari teman sebaya berkontribusi terhadap *well-being*. Adanya hubungan persahabatan, dan banyaknya waktu yang dihabiskan dewasa muda dengan sahabat dapat membuatnya lebih bahagia dibandingkan dewasa muda yang tidak memiliki sahabat atau teman dekat (Demir, Ozdemir, & Weitekamp, 2007). Apabila dewasa muda sedikit memiliki sahabat atau dalam bentuk relasi sosial lainnya maka akan memberikan dampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis, gangguan psikologis, serta berpengaruh pada rendahnya prestasi akademik (Aiken, 2002). Oleh karena itu adanya persahabatan pada individu memainkan peranan penting pada dewasa muda dalam meningkatkan kebahagiaan melebihi materi dan status (Demir, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Demir dan Weitekamp (2007) menyebutkan bahwa persahabatan memberikan sumbangan 2% dalam meningkatkan kebahagiaan individu. Meskipun sumbangan terhadap hubungan interpersonal dinilai sebagai hal yang cukup penting, namun hubungan ini dipandang kurang cukup sebagai prediktor dari kebahagiaan (Eid & Larsen, 2008).

Kecerdasan emosi didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, mengontrol, dan memanfaatkan emosi untuk diri sendiri maupun orang lain secara adaptif (Mayer, 2004). Goleman mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan yang didalamnya

termasuk *self-control*, semangat, dan ketekunan, dan kemampuan untuk memotivasi diri (Mayer, Salovey, Caruso, & Cherkasskiy, 2011). Lopes, Brackett, Nezlek, Schutz, Sellin, dan Salovey (2004) menyimpulkan bahwa individu dengan kecerdasan emosi yang baik berkorelasi positif dengan kualitas interaksi sosial dan lebih sedikit terlibat dengan konflik dibandingkan individu yang kecerdasan emosinya rendah. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Schutte, Malouff, Bobik, Coston, Greeson, Jedlicka, Rhodes, dan Wendorf (2001) yang menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi akan berkorelasi dengan tingginya kemampuan sosial serta memiliki relasi yang lebih baik dengan orang lain, dengan begitu maka hal tersebut akan mempengaruhi kebahagiaan pada individu (Furnham & Christoforou, 2007). Rendahnya kecerdasan emosi yang dimiliki individu akan berdampak pada ketidakstabilan emosi, depresi, perasaan cemas, munculnya perilaku anti-sosial, perilaku nakal, merokok, menggunakan obat-obatan terlarang, dan cenderung memiliki pengaruh yang negatif (Matthews, Zeidner, & Roberts, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Gupta (2011) menyatakan bahwa ada hubungan timbal balik antara kecerdasan emosi dengan kebahagiaan dan penelitian yang dilakukan oleh Furnham & Christoforou (2007) menemukan bahwa kecerdasan emosi memberikan sumbangan lebih dari 50% terhadap kebahagiaan pada dewasa muda. Penelitian mengenai kecerdasan emosi pun sudah banyak dilakukan seperti dalam ranah pendidikan (Roy, Sinha, & Suman, 2013), hubungan interpersonal (Washington, Okoro, & Okoro, 2013), penyesuaian diri (Ogoemeka, 2013), namun belum banyak penelitian yang berfokus pada ranah kebahagiaan dan kaitannya dengan persahabatan.

Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan antara persahabatan dan kecerdasan emosi dengan kebahagiaan pada dewasa muda.



Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian

Metode Penelitian

Subjek penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Gadjah Mada. Hal ini dikarenakan sebagian besar mahasiswa termasuk dalam usia dewasa muda. Subjek penelitian dikarakteristikan dengan usia 18 – 25 tahun (Santrock, 2010), merupakan mahasiswa aktif di Universitas Gadjah Mada tahun ajaran 2012/ 2013, dan mengikuti perkuliahan minimal semester empat.

Alat Ukur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mengisi tiga skala yaitu skala kebahagiaan, skala persahabatan, dan skala kecerdasan emosi.

Skala kebahagiaan

Pernyataan dalam skala kebahagiaan disusun dan dimodifikasi berdasarkan enam aspek kebahagiaan yang dipaparkan oleh Ryff dan Singer (2008). Hasil uji analisis terhadap 48 aitem skala kebahagiaan diperoleh rentang

skor koefisien *corrected aitem-total correlation* 0,289 hingga 0,468 dan skor koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,79.

Skala persahabatan

Skala persahabatan disusun dan dimodifikasi berdasarkan definisi yang dipaparkan oleh Hays (Demir & Weitekamp, 2007; Demir, Ozdemir, & Weitekamp, 2007). Hasil uji analisis terhadap 48 aitem skala persahabatan menunjukkan rentang skor koefisien *corrected aitem-total correlation* 0,299 hingga 0,616 dan skor koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,913.

Skala Kecerdasan emosi

Skala kecerdasan emosi disusun dan dimodifikasi berdasarkan empat aspek kecerdasan emosi yang dipaparkan oleh Goleman (Mayer, Salovey, Caruso, & Cherkasskiy, 2011). Hasil uji analisis terhadap 32 aitem skala kecerdasan emosi menunjukkan rentang skor koefisien *corrected aitem-total correlation* 0,270 hingga 0,502 dan skor koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,791.

Hasil Penelitian

Analisa hipotesis penelitian menggunakan uji regresi ganda yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh secara bersama-sama antara variabel bebas 1 (kecerdasan emosi) dan variabel bebas 2 (persahabatan) terhadap variabel tergantung (kebahagiaan). Untuk mengetahui hal tersebut, maka diperlukan beberapa uji analisis.

Tabel 1

Uji – F

	Model	<i>Sum of Squares</i>	df	<i>Mean Square</i>	F	Sig.
	<i>Regression</i>	1687.278	2	843.639	30.199	.000 ^b
1	<i>Residual</i>	4497.673	161	27.936		
	Total	6184.951	163			

Tabel 1 menunjukkan bahwa baik kecerdasan emosi maupun persahabatan secara bersama-sama mempengaruhi kebahagiaan dengan $p < 0,01$. Hal ini membuktikan bahwa kecerdasan emosi dan persahabatan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebahagiaan pada dewasa muda. Oleh karena itu, hipotesis pada penelitian ini diterima.

Tabel 2

Uji – t

	Model	<i>Unstandardized</i>		<i>Standardized</i>	t	Sig.
		<i>Coefficients</i>		<i>Coefficients</i>		
		B	<i>Std. Error</i>	Beta		
	<i>(Constant)</i>	21.711	5.300		4.097	.000
1	Kecerdasan	.502	.077	.440	6.511	.000
	Emosi					
	Persahabatan	.113	.031	.244	3.612	.000

Berdasarkan uji – t, pada tabel 2, diketahui bahwa kecerdasan emosi maupun persahabatan mempengaruhi kebahagiaan dewasa muda dengan taraf signifikansi $p < 0,01$. Kecerdasan emosi mempengaruhi kebahagiaan dewasa muda dengan korelasi sebesar 0,44 dan persahabatan memberikan pengaruh terhadap kebahagiaan sebesar 0,244, dengan bentuk persamaan regresi sebagai berikut :

$$Y = 21,711 + 0,502 X_1 + 0,113 X_2.$$

Tabel 3

Skor Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics
				R Square Change
1	.462 ^a	.214	5.478	.214
2	.522 ^b	.273	5.285	.059

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi

b. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi, Persahabatan

Untuk mengetahui sumbangan efektif setiap variabel bebas dapat dilihat pada tabel 3. Pada tabel 3, tampak bahwa skor R^2 pada kolom kedua sebesar 0,273. Hal ini menunjukkan bahwa secara bersama-sama, kecerdasan emosi dan persahabatan memberikan sumbangan efektif kebahagiaan sebesar 27,3%. Sumbangan efektif yang diberikan kecerdasan emosi terhadap kebahagiaan dewasa muda sebesar 21,4% ($R^2 = 0,214$) dan sumbangan efektif persahabatan sebesar 5,9% ($R^2 = 0,059$) terhadap kebahagiaan dewasa muda. Hal ini menunjukkan bahwa 72,7% variabel lain menjelaskan sumbangan terhadap kebahagiaan pada dewasa muda.

Tabel 4

Kategorisasi Skala Kebahagiaan

Kategori		Kebahagiaan	
		Frekuensi	Persentase
$X > 67$	Tinggi	20	12,2
$54,6 \geq X \geq 67$	Sedang	121	73,8
$X < 54,6$	Rendah	23	14

Tabel 4 menunjukkan bahwa 12,2% (20 subjek) berada dalam kategori tinggi, 73,8% (121 subjek) mendominasi dalam kategori sedang, dan 14% (23 subjek) di antaranya berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa

subjek cukup baik dalam menilai emosi positif yang dirasakannya dalam menjalani kehidupan.

Tabel 5
Kategorisasi Skala Persahabatan

Kategori		Persahabatan	
		Frekuensi	Persentase
$X > 6,1$	Tinggi	30	18,3
$3,5 \geq X \geq 6,1$	Sedang	104	63,4
$X < 3,5$	Rendah	30	18,3

Tabel 19 menunjukkan kategorisasi subjek penelitian pada hubungan persahabatan. Berdasarkan tabel tersebut tampak 30 subjek penelitian (18,3%) berada dalam kategori tinggi, 104 subjek penelitian (63,4%) berada dalam kategori sedang, dan 30 subjek penelitian (18,3%) berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian cenderung cukup baik dalam menjalin hubungan emosional dalam kehidupan sehari-harinya.

Tabel 6
Kategorisasi Skala Kecerdasan Emosi

Kategori		Kecerdasan Emosi	
		Frekuensi	Persentase
$X > 53,5$	Tinggi	32	19,5
$42,7 \geq X \geq 53,5$	Sedang	108	65,9
$X < 42,7$	Rendah	24	14,6

Tabel 6 menunjukkan bahwa 32 subjek penelitian (19,5%) berada dalam kategori tinggi, 108 subjek penelitian (65,9%) berada dalam kategori sedang, dan 24 subjek penelitian lainnya (14,6%) berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki kemampuan

yang cukup baik dalam memahami, mengidentifikasi, mengelola, serta memanfaatkan emosi pada hubungan interpersonal maupun intrapersonal.

Tabel 7
Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

	Usia					Total
	18 tahun	19 tahun	20 tahun	21 tahun	22 tahun	
Frekuensi	2	67	77	14	4	164
Persentase	1,2	40,9	47	8,5	2,4	100

Pada penelitian ini, usia dewasa muda yang ditentukan berkisar 18 hingga 25 tahun. Namun berdasarkan data yang diperoleh, usia 23 hingga 25 tahun tidak muncul sebagai subjek penelitian. Pada tabel 7 tampak bahwa subjek penelitian didominasi oleh usia 20 tahun dengan persentase sebesar 47%.

Tabel 8
Perbedaan Kebahagiaan Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Kebahagiaan	<i>Between Groups</i>	510.987	4	127.747	3.580	.008
	<i>Within Groups</i>	5673.964	159	35.685		
	<i>Total</i>	6184.951	163			

Pada uji Anova (tabel 8) tampak adanya perbedaan kebahagiaan berdasarkan usia dengan skor F sebesar 3,58 dan taraf signifikansi $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pada setiap usia terdapat perbedaan kebahagiaan yang dirasakan oleh dewasa muda.

Tabel 9

Perbedaan Skor Rata-Rata Kebahagiaan Berdasarkan Usia

	Usia (Tahun)					Total
	18	19	20	21	22	
<i>Mean</i>	49.50	60.63	61.91	57.57	59.00	60.79
N	2	67	77	17	4	164
Persentase	1.2	40,9	47	8,5	2,4	100

Dari tabel 9, tampak bahwa terdapat perbedaan skor rerata kebahagiaan berdasarkan usia subjek penelitian. Pada penelitian ini, bahwa subjek penelitian yang berusia 20 tahun (61,91) paling bahagia dibandingkan periode usia lainnya. Usia 19 tahun (60,63) lebih bahagia dibandingkan usia 22 tahun (59), dan usia 21 tahun (57,57) lebih bahagia dibandingkan usia 18 tahun (49,5), dengan total *mean* keseluruhan 60,79. Tabel ini menggambarkan adanya perbedaan kebahagiaan yang naik dan turun pada masa usia dewasa muda.

Diskusi

Penelitian ini melibatkan tiga variabel dengan dua variabel bebas (kecerdasan emosi dan persahabatan) dan satu variabel tergantung (kebahagiaan). Pengujian hipotesis diawali dengan uji statistik dengan analisis regresi ganda dengan perolehan skor F sebesar 30,199 dan $p < 0,01$. Hal tersebut menandakan bahwa kecerdasan emosi dan persahabatan secara bersama-sama mempengaruhi kebahagiaan. Besaran sumbangan yang diberikan oleh dua variabel bebas tampak pada skor *R square* sebesar 0,273. Dengan kata lain variabel persahabatan dan kecerdasan emosi secara bersama-sama menyumbang 27,3% terhadap kebahagiaan pada dewasa muda. Oleh karena itu, 72,7% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak turut serta dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 21,4%. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Furnham dan Christoforou (2007) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan prediktor kebahagiaan, dan diantara keduanya memiliki korelasi yang positif (Fatt & Howe, 2003; Gupta, 2011; Furnham & Christoforou, 2007; Mayer, 2004). Petrides dan Furnham (2003) berpendapat bahwa beberapa aspek kecerdasan emosi seperti kemampuan meregulasi emosi, keterampilan menjalin relasi, dan adanya kompetisi atau kerja sama dengan orang lain akan menimbulkan perasaan bahagia pada dewasa muda.

Persahabatan pada penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 5,9%. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini sesuai dengan Demir dan Weitekamp (2007) yang menyatakan bahwa ada korelasi yang positif antar persahabatan dengan kebahagiaan pada dewasa muda. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2011) juga sesuai dengan hasil penelitian ini dengan menyatakan bahwa adanya teman memberikan sumbangan terhadap kebahagiaan. Persahabatan menyediakan dukungan emosi dan materi, hiburan, serta informasi yang dapat meningkatkan kepuasan hidup pada dewasa muda (Aiken, 2002).

Rendahnya sumbangan efektif variabel persahabatan terhadap kebahagiaan pada dewasa muda (5,9%) sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Demir (2009) yang mengungkapkan bahwa persahabatan memberikan sumbangan yang rendah terhadap kebahagiaan. Meskipun persahabatan memainkan peranan penting mengenai cara untuk lebih dapat menikmati hidup (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2006), namun hubungan

persahabatan ini dipandang kurang cukup sebagai prediktor dari kebahagiaan (Eid & Larsen, 2008).

Berdasarkan kategorisasi kebahagiaan, 121 subjek (73,8%) berada dalam kategori sedang. Meskipun dewasa muda dihadapkan dengan berbagai masalah, namun pengaruh dari luar maupun dari dalam diri mempengaruhi kebahagiaan. Selanjutnya, 20 subjek (12,2%) berada dalam kategori tinggi dan 23 subjek (14%) lainnya berada dalam kategori rendah. Rendahnya kebahagiaan pada dewasa muda ditandai dengan adanya perasaan kesepian, obesitas, hamil di luar nikah, penggunaan obat terlarang, dan gaya hidup yang buruk (Santrock, 2010). Data dari WHO juga menunjukkan bahwa dewasa muda berada dalam peringkat tertinggi dalam melakukan tindakan maupun percobaan bunuh diri (Amarullah, 2009). Hal tersebut mengindikasikan bahwa dewasa muda diliputi perasaan tidak bahagia yang membuatnya melakukan tindakan maupun percobaan bunuh diri. Bentuk ketidakbahagiaan yang dirasakan dewasa muda juga dapat berasal dari faktor akademis sehingga dewasa muda rentan untuk mengalami perasaan cemas yang cukup tinggi, berada dalam keadaan yang sangat jenuh, stres, dan beberapa diantaranya bahkan menunjukkan gejala depresi (CPMH). Namun di sisi lain, perasaan bahagia yang dirasakan dewasa muda dapat dipengaruhi dengan adanya hubungan sosial yang baik dengan orang lain dan melakukan aktivitas yang menyenangkan (Lyubomirsky & Tkach, 2006), sehingga masalah yang ada di kehidupannya sebagian tertutupi dan mempengaruhi tingkat kebahagiaannya (Headey & Wearing, 1992).

Kategori pada variabel persahabatan menunjukkan bahwa 27 subjek (16,5%) berada dalam kategori tinggi dan rendah, dan 110 subjek (65,2%) berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar

subjek penelitian mampu membangun hubungan persahabatan yang cukup baik dengan orang lain. Persahabatan menyediakan dukungan emosi dan materi, hiburan, serta informasi yang dapat meningkatkan kepuasan hidup pada dewasa muda (Aiken, 2002). Adanya aktivitas yang dilakukan bersama dan berbagi pengalaman dengan sahabat akan meningkatkan kebahagiaan (Demir & Weitekamp, 2007).

Kategori pada variabel kecerdasan emosi menunjukkan subjek penelitian mendominasi skor pada kategori sedang dengan jumlah 108 subjek (65,9%). Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian cenderung cukup memiliki kemampuan dalam melibatkan emosi pada kehidupan sehari-hari. Pada penelitian ini, diketahui 32 subjek (19,5%) berada dalam kategori tinggi. Tingginya skor pada kecerdasan emosi menandakan bahwa dewasa muda lebih mampu dalam menangani stres dan tekanan yang ada disekelilingnya (Papalia, Olds, & Feldman, 2003). Dewasa muda dengan kecerdasan emosi yang tinggi akan berkorelasi dengan tingginya kemampuan sosial, cenderung lebih fleksibel, sadar dengan perasaan yang dirasakan oleh dirinya sendiri maupun orang lain, mampu mempengaruhi perasaan orang lain, serta mampu mengontrol emosinya sendiri (Schutte *et al*, 2001). Penelitian yang dilakukan oleh Lopes *et al* (2004) menyimpulkan bahwa dewasa muda dengan kecerdasan emosi yang baik akan lebih sedikit terlibat dengan konflik, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi pada kebahagiaan dewasa muda (Schutte *et al*, 2001). Namun, masih terdapat dewasa muda yang berada dalam kategori rendah dengan jumlah 24 subjek (14,6%). Rendahnya tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki individu akan berdampak pada ketidakstabilan emosi, depresi, perasaan cemas, munculnya

perilaku nakal serta anti-sosial dan cenderung memiliki pengaruh yang negatif (Matthews, Zeidner, & Roberts, 2009).

Berdasarkan data deskriptif, ditemukan adanya perbedaan skor rata-rata kebahagiaan berdasarkan usia subjek penelitian. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Eid dan Larsen (2008) yang menyatakan adanya perbedaan kebahagiaan berdasarkan usia. Berdasarkan data tersebut tampak bahwa usia 20 tahun (47%) memiliki tingkat kebahagiaan paling tinggi dibandingkan golongan usia lainnya. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Veenhoven (2008b) yang menyatakan bahwa awal usia 20 tahun merupakan masa ketika individu merasa paling bahagia. Adanya perbedaan kebahagiaan yang bergelombang berdasarkan usia ini disebabkan adanya efek *U-shaped* yang menyatakan bahwa perasaan bahagia stabil terjadi pada usia 20 hingga 55 tahun (Fritjers & Beatton, 2012), yang bermula dengan penurunan perasaan bahagia pada usia 18 tahun (Fukuda, 2013).

Kesimpulan

Pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi dan persahabatan secara bersama-sama mempengaruhi kebahagiaan pada dewasa muda. Kecerdasan emosi memberikan sumbangan 21,4%, dan persahabatan memberikan sumbangan efektif sebesar 5,9%. Hal ini menunjukkan bahwa 72,7% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diikutsertakan pada penelitian ini. Hasil penelitian ini menemukan adanya perbedaan kebahagiaan berdasarkan usia dengan pola U.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam membuat skala kebahagiaan. Oleh karena itu peneliti selanjutnya dapat membuat skala yang lebih baik dengan

memperhatikan aitem di setiap aspek kebahagiaan. Terkait dengan rendahnya sumbangan persahabatan terhadap kebahagiaan, ada baiknya untuk peneliti selanjutnya melihat variabel lain terkait dengan faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada dewasa muda seperti kepribadian ekstrovert, dukungan sosial, rekreasi, pencapaian akademik, kesehatan, dan religiusitas.

Kepustakaan

- Aiken, L. R. (2002). *Human development in adulthood*. New York; Boston; Dordrecht; London; Moscow: Kluwer Academic Publisher.
- Alavi, H. R. (2007). Correlatives of happiness in the university students of Iran (A Religious Approach). *Journal of Religion and Health*, 46, 480–499. doi:10.1007/s10943-007-9115-4
- Amarullah, A. (2009, November). VIVAnews: *Kasus bunuh diri di indonesia: Perempuan melakukan percobaan bunuh diri empat kali lebih banyak dari laki-laki*. Diambil kembali dari VIVAllog:http://log.viva.co.id/news/read/110420/kasus_bunuh_diri_di_indonesia
- Anggoro, W. J. (2010). *Konstruksi dan identifikasi properti psikometris instrumen pengukuran kebahagiaan berbasis pendekatan indigenous psychology Studi multitrait-multimethod*. (Tesis master tidak diterbitkan). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
- Cahyani, A. D. (2011). *Sumber kebahagiaan yang dipersepsikan mahasiswa: Sebuah analisis jaringan*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
- Cavanaugh, J. C., & Blanchard-Fields, F. (2006). *Adult development and aging* (5 Ed.). Belmont: Thomson Learning.
- CPMH. (t.t). *Dasar pemikiran*. Diambil kembali dari <http://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/kesehatan-mental-sekolah/program-kampus-indonesia-sejahtera/dasar-pemikiran/>
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta: Grasindo.
- Demir, M. (2007). *Close friendships and happiness among young adults* (Doctoral dissertation). Available from Proquest Dissertations & Theses database. (UMI No. 3279736).

- Demir, M. (2009). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 11, 293–313. doi:10.1007/s10902-009-9141-x
- Demir, M., & Ozdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 11, 243–259. doi:10.1007/s10902-009-9138-5
- Demir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). I am so happy cause today i found my friend: Friendship and personality as predictor of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 181–211. doi:10.1007/s10902-006-9012-7
- Demir, M., Ozdemir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). Looking to happy tomorrows with friends: Best and close friendships as they predict happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 243–271. doi:10.1007/s10902-006-9025-2
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press.
- Fatt, J. P., & Howe, I. C. (2003). Emotional intelligence of foreign and local university students in Singapore: Implications for managers. *Journal Of Business And Psychology*, 17(3), 345-367.
- Franklin, S. S. (2010). *The psychology of happiness: A good human life*. New York: Cambridge.
- Fritjers, P., & Beatton, T. (2012). The mystery of the u-shaped relationship between happiness and age. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 82, 525 - 542.
- Fukuda, K. (2013). A happiness study using age-period-cohort framework. *Journal of Happiness Studies*, 14, 135–153. doi:10.1007/s10902-011-9320-4
- Furnham, A., & Cheng, H. (2001). Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health. *Journal of Happiness Studies*, 2, 307–327.
- Furnham, A., & Christoforou, I. (2007). Personality traits, emotional intelligence, and multiple happiness. *North American Journal of Psychology*, 9, 439-462.
- Gupta, G. (2011). Emotional intelligence as predictor of happiness among professional and non-professional students. *Journal of Psychosocial Research*, 6(2), 221-229.
- Headey, B., & Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective* . Australia: Longman Cheshire.

- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5 Ed.). (R. M. Sijabat, Ed.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schutz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 30, 1018-1034. doi:10.1177/0146167204264762
- Lyubomirsky, S., & Tkach, C. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183–225. doi:10.1007/s10902-005-4754-1.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationship, and our mental health*. London: MIT Press.
- Mayer, J. D. (2004). Emotional intelligence and its relation to every day behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). Emotional intelligence. In R. J. Sternberg, & S. B. Kaufman (Eds.), *The cambridge handbook of intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- McMahon, D. M. (2008). The pursuit happiness in history. In M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (p.80). New York: The Guilford Press
- Miller, J. (2010). A distinction regarding happiness in ancient philosophy. *Journal of Social Research*, 77, 2, 595-624.
- Ogoemeka, O. H. (2013). Emotional intelligence and life adjustment for Nigerian secondary students. *Journal of International Education Research*, 9, 3, 199-206.
- Oshio, T., Umeda, M., & Kawakami, N. (2013). Childhood adversity and adulthood subjective well-being: Evidence from Japan. *Journal of Happiness Studies*, 14, 843–860. doi:10.1007/s10902-012-9358-y
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2003). *Human development*. New York: Mcgraw Hill.

- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioral validations in two studies of emotion, recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality, 17*, 39-57.
- Putri, A. M. (2009). *Kebahagiaan dan kualitas hidup penduduk Jabodetabek: Studi pada dewasa muda bekerja dan tidak bekerja*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Indonesia, Depok.
- Roy, B., Sinha, R., & Suman, S. (2013). Emotional intelligence and academic achievement motivation among adolescents: A relationship study. *Journal of Arts, Science & Commerce, 4*(2), 126-130.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*, 13–39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Samman, E. (2007). *Psychological and subjective well being: A proposal for internationally comparable indicators*. Oxford: Ophi Working Paper Series.
- Santrock, J. W. (2010). *Life-span development* (13 Ed.). New York: Mc Graw Hill.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., . . . Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology, 141*(4), 523-536.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strength*. California: Sage Publications, Inc.
- Uchida, Y., Takahashi, Y., & Kawahara, K. (2013). Changes in hedonic and eudaimonic well-being after a severe nationwide disaster: The case of the great East Japan earthquake. *Journal of Happiness Studies*. doi:10.1007/s10902-013-9463-6
- Van Aken, M. A., & Asendorf, J. B. (1997). Support by parents, classmates, friends, and siblings in preadolescence: Covariation and compensation across relationship. *Journal of Social and Personal Relationships, 14*(1), 79-93. doi:10.1177/0265407597141004
- Veenhoven, R. (2008a). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies, 9*, 449–469. doi:10.1007/s10902-006-9042-1
- Veenhoven, R. (2008b). Sociological theories of subjective well-being. Dalam M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press

Washington, M. C., Okoro, E. A., & Okoro, S. U. (2013). Emotional intelligence and cross-cultural communication competence: An analysis of group dynamics and interpersonal relationships in a diverse classroom. *Journal of International Education Research*, 9(3), 241-246.

White, N. P. (2006). *A brief history of happiness*. Oxford: Blackwell Publishing.

Wirawan, H. E. (2011). *Kebahagiaan menurut dewasa muda Indonesia*. Universitas Tarumanagara, Jakarta.