

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* SANTRI PUTRI ASRAMA TAHFIDZ PONDOK PESANTREN MUKHTAR SYAFA'AT

Ahmad Qusyairi

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam - IAI Darussalam Blokagung Banyuwangi

e-mail: qusyairi091@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of emotional intelligence on the subjective well-being of female students in the Tahfidz boarding school, Pondok Pesantren Mukhtar Syafa'at Blokagung Tegalsari Banyuwangi. The results showed that the regression coefficient t of 3.979 was greater than 1.691 and the significance value of 0.000 was less than <0.05 , then H_0 was rejected and H_a was accepted, meaning that there was a significant influence between emotional intelligence on the subjective well-being of female students in the dormitory. tahfidz Islamic Boarding School Mukhtar Syafa'at Blokagung Tegalsari Banyuwangi. Meanwhile, in the correlation test, the correlation value of $r = 0.569$ meaning that the higher the level of emotional intelligence of students, the higher the level of subjective well-being of students. It is also known that the value of R Square/ $R^2 = 0.324$. This means that the effective contribution given by emotional intelligence to subjective well-being is 32.4%.

Keywords: *emotional intelligence, subjective well-being*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap *subjective well-being* santri putri asrama tahfidz Pondok Pesantren Mukhtar Syafa'at Blokagung Tegalsari Banyuwangi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi t sebesar 3,979 lebih besar $>$ dari 1,691 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap *subjective well-being* santri putri asrama tahfidz Pondok Pesantren Mukhtar Syafa'at Blokagung Tegalsari Banyuwangi. Sedangkan dalam uji korelasi didapatkan nilai korelasi $r = 0,569$ yang memiliki makna semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi santri, maka akan semakin meningkatkan tingkat *subjective well-being* santri. Juga diketahui bahwa nilai R Square/ $R^2 = 0,324$. Ini berarti bahwa sumbangan efektif yang diberikan kecerdasan emosional terhadap *subjective well-being* sebesar 32,4%.

Kata Kunci: kecerdasan emosional, *subjective well-being*

PENDAHULUAN

Pondok pesantren memberikan kurikulum yang berbeda, dibandingkan dengan sekolah umum. Beberapa pondok pesantren menyatukan kurikulum pemerintah dengan kurikulum yang dibuat sendiri oleh pesantren, sehingga selain dibekali ilmu umum, para santri juga dapat memperdalam ilmu agama. Adanya tuntutan tugas perkembangan, tuntutan akademik, dan sosial santri selama di pondok pesantren, menjadikan tanggung jawab para santri meningkat. Keharusan untuk tinggal di pondok pesantren, menuntut santri untuk menyesuaikan diri terhadap segala aktivitas, budaya dan kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren. Demi terciptanya lingkungan pesantren yang harmonis dan kondusif, pengurus pondok pesantren mengharuskan kepada para santri yang tinggal di pondok pesantren, untuk mentaati kegiatan dan peraturan yang berlaku di dalam pondok. Meningkatnya tanggung jawab yang ditanggung oleh santri, ditambah dengan rutinitas yang monoton, serta terbatasnya waktu untuk bermain, membuat sebagian santri jenuh, bosan, dan merasa terbebani hingga akhirnya berpengaruh terhadap emosi dan kebahagiaan santri, terlebih santri putri.

Seperti yang di alami oleh santri putri asrama tahfidz Pondok Pesantren Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi yang berjumlah 35 santri. Pondok Pesantren Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi merupakan lembaga yang di dalamnya ada sekolah formal dan sekolah diniyah. Kegiatan santri tahfidz di dalam PP. Mukhtar Syafa'at sama seperti pesantren lain pada umumnya, di samping mereka memiliki tuntutan sekolah akademik dan sekolah diniyah, yaitu kegiatan mengaji di pesantren, mereka juga memiliki tuntutan berupa hafalan Al-Qur'an. Hasil observasi yang dilakukan peneliti, kegiatan yang dilakukan santri tahfidz dimulai dari setelah sholat subuh seperti mengaji qiro'ati, kemudian sekolah atau kuliah, setelah pulang sekolah atau kuliah mereka masih harus mengaji sampai larut malam, tidak lupa para santri tahfidz pun masih harus hafalan dan muroja'ah Al-Qur'an.

Selain Faktor-faktor seperti padatnya kegiatan di asrama, sekolah formal/perkuliahan, sekolah diniyah, menghafalkan al-qur'an, juga kegiatan-kegiatan pondok pesantren lainnya, ada juga faktor dari pandemi Covid-19 yang menyebabkan santri putri merasa jenuh, bosan, stress, dan merasakan tidak bahagia. Hal ini sesuai dengan hasil

penelitian yang dilakukan oleh Khasna¹, yaitu kebanyakan santri putri penghafal Al-Qur'an mengalami stress atau depresi meskipun dalam tingkat stress normal dan ringan.

Hal tersebut dapat mengakibatkan berkurangnya tingkat kebahagiaan santri. *Subjective well-being* merupakan istilah ilmiah yang digunakan ilmuwan untuk menyebut kebahagiaan. Menurut Ed Diener², *subjective well-being* adalah kebahagiaan secara utuh, yang diperoleh individu dari evaluasi kognitif dan afektif individu, pada seluruh ranah di kehidupannya. Afek positif meliputi reaksi positif terhadap orang lain, reaksi positif terhadap aktifitas yang dijalani, merasakan mood positif, serta merasakan emosi positif. Afek negatif seperti stress, kecemasan, marah, serta depresi. Kepuasan hidup secara global meliputi hasrat untuk mengubah hidup, puas terhadap kehidupan masa kini, puas terhadap masa lalu, serta puas terhadap masa depan.

Ed Diener, Oishi & Lucas dalam Lufti dan Yulia³ mengatakan bahwa *subjective well-being* terdiri dari serangkaian analisis ilmiah tentang bagaimana individu mengevaluasi hidup mereka, baik saat ini maupun di masa lalu. Evaluasi ini termasuk reaksi emosional individu terhadap peristiwa-peristiwa dalam kehidupan, suasana hati, dan penilaian yang mereka bentuk mengenai kepuasan hidup mereka, pemenuhan, dan kepuasan dengan domain (bidang kehidupan) seperti persahabatan, pernikahan dan pekerjaan. Diener, Suh, & Oishi⁴, menjelaskan bahwa individu dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami kepuasan hidup, sering merasakan kegembiraan, dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan atau kemarahan. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki *subjective well-being* rendah, jika tidak puas dengan kehidupannya, mengalami sedikit kegembiraan dan afeksi, serta lebih sering merasakan emosi negatif, seperti kemarahan atau kecemasan.

¹ Khasna Fauziyah Nur, Skripsi: "Tingkat Stres dalam Proses Menghafal Al-Qur'an pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al-Karim Desa Karangtengah Kecamatan Baiturraden Kabupaten Banyumas", (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2020), hal 62.

² Adina Pramithasari, & Miftahun Ni'mah Suseno, "Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri 1 Sewon", *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10 (Oktober, 2019), hal 3.

³ Lufti Nooryan Sardi & Yulia Ayriza, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren", *Acta Psychologica*, 2 (2020), hal 42.

⁴ Sofa Indriyani, Moh. Iqbal Mabruki & Edy Purwanto, "Subjective Well-Being ditinjau dari Tempat Tinggal", *Developmental and Clinical Psychology*, 3 (Oktober, 2014), hal 68.

Salah satu usaha yang diduga mampu, untuk mewujudkan dan meningkatkan subjective well-being adalah Kecerdasan Emosional. Goleman⁵, mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak menghilangkan kemampuan berfikir, berempati, dan berdoa. Salovey dalam Goleman⁶, memperluas kecerdasan emosional menjadi lima bagian utama, yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

Menurut Sabiq⁷, santri yang secara emosi cerdas dapat memahami emosi yang dialaminya, sehingga dapat mengelola emosi yang muncul. Dengan begitu santri baru dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan mampu menghadapi masalah-masalah yang ada. Dengan menjalani kehidupan sosial dan penyelesaian masalah yang baik, dapat diketahui setinggi apa kecerdasan emosional yang dimilikinya. Keberhasilan mengelola emosi ini akan mempengaruhi santri dalam meningkatkan tingkat *subjective well-being* atau kebahagiaan dirinya. Menurut Wuryanano dalam Anggit dan Inge⁸, individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi cenderung menjalani kehidupannya dengan rasa puas dan gembira. Perasaan puas dan gembira ini disebut dengan *subjective well-being*, dimana individu lebih banyak merasakan afek menyenangkan dari pada afek tidak menyenangkan. Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap *Subjective Well-Being* Santri Putri Asrama Tahfidz Pondok Pesantren Mukhtar Syafa’at Blokagung Tegalsari Banyuwangi”.

⁵ Goleman, D., *Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih penting daripada IQ*, terj. Oleh Hermaya, T., (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2016), hal 43.

⁶ Goleman, D., *Emotional Intelligenc*, lbid, hal 55.

⁷ Zamzami Sabiq, “Kecerdasan Emosional, Spiritual dan Perilaku Prosocial Santri Sabilul Ihsan Pamekasan Madura”, *Kabilah*, 1(Juni, 2016), 178.

⁸ Anggit Prasetyo & Inge Andriani, “Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Pertama”, *Proceding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Sipil)*, 4 (Oktober, 2011), 23.

LANDASAN TEORI

Kecerdasan Emosional

Goleman⁹ mendefinisikan kecerdasan emosional, merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati, dan berdoa. Menurut Yapono dalam Andoko dan Dumora¹⁰ mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan individu untuk mempersepsi, membangkitkan dan memasuki emosi yang dapat membantu menyadari dan mengatur emosi diri sendiri maupun orang lain, sehingga dapat mengembangkan pertumbuhan emosi dan intelektual. Griffin dan Moorhead dalam Debita dan Ella¹¹ mengatakan, kecerdasan emosional adalah dimana seseorang memiliki kesadaran diri, dapat mengendalikan emosi mereka, memotivasi diri sendiri, mengekspresikan empati kepada orang lain, dan mampu berinteraksi sosial.

Berdasarkan pada berbagai pendapat di atas, maka bisa dipahami bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk bisa mengenal dirinya sendiri dengan lebih baik dan mengenal orang lain sehingga akan mampu menjalin sebuah hubungan yang harmonis dengan orang lain. Pengenalan diri sendiri maupun pengenalan pada orang lain ini adalah pengenalan atas potensi-potensi maupun kelemahan-kelemahan dalam diri yang menyebabkan seseorang mampu menempatkan diri ketika berhubungan dengan orang lain. Seseorang dengan kemampuan kecerdasan emosional tinggi akan mampu mengenal dirinya sendiri, mampu berpikir rasional dan berperilaku positif serta mampu menjalin hubungan sosial yang baik karena didasari pemahaman emosi orang lain. Salovey dalam Goleman¹², menyebutkan aspek kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Goleman¹³ membagi dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan otak emosional seseorang.

⁹ Goleman, D., *Emotional Intelligence*, *ibid* hal 43.

¹⁰ Andoko Ageng Setyawan & Dumora Simbolon, "Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Hasil Belajar Siswa SMK Kansai Pekanbaru", *JPPM*, 11 (2018), 12.

¹¹ Debita Ade Fadillah & Ella Jauvani Sagala, "Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kesiapan Kerja pada Mahasiswa Paramedic", *AKUNTABEL*, 16 (2019), 49.

¹² Goleman, D., *Emotional Intelligence*, *ibid* hal 55.

¹³ Goleman, D., *Emotional Intelligence*, *ibid* hal 19.

Sedangkan faktor eksternal, berkaitan dengan cara orang tua memperlakukan anak dalam keluarga (pola asuh orang tua).

Subjective Well-Being

Subjective well-being adalah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif, dan afeksi terhadap hidup, dan merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis¹⁴. Menurut Ed Diener¹⁵, *subjective well-being* adalah kebahagiaan secara utuh, yang diperoleh individu dari evaluasi kognitif dan afektif individu, pada seluruh ranah di kehidupannya. Afek positif meliputi reaksi positif terhadap orang lain, reaksi positif terhadap aktifitas yang dijalani, merasakan mood positif, serta merasakan emosi positif. Afek negatif seperti stress, kecemasan, marah, serta depresi. Kepuasan hidup secara global meliputi hasrat untuk mengubah hidup, puas terhadap kehidupan masa kini, puas terhadap masa lalu, serta puas terhadap masa depan. *Subjective well-being* oleh Farid dan Lazarus dalam Rezqi dan Alya¹⁶ didefinisikan sebagai hal yang menguntungkan secara keseluruhan dalam kehidupannya dan pekerjaannya, maupun secara psikologis, fisiologis dan sosiologis berkaitan dengan domain kepuasan yang dievaluasi oleh seseorang.

Berdasarkan beberapa definisi tentang *subjective well-being* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* merupakan suatu keadaan dimana seseorang mempersepsi dan mengevaluasi segala hal yang terjadi di dalam kehidupan mereka, baik evaluasi secara kognitif maupun afektif dengan orang lain, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Juga bisa diartikan sebagai suatu ungkapan perasaan individu mengenai kehidupannya di dalam berbagai keadaan yang terjadi dan di alami, baik itu dilihat berdasarkan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup.

Aspek *subjective well-being* meliputi afek positif, afek negatif dan *life satisfaction*. Sedangkan Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu¹⁷ Harga diri positif, kontrol diri, ekstrasversi, optimis, Relasi sosial yang positif, dan memiliki arti dan tujuan dalam hidup.

¹⁴ Jati Ariati, "Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) dan Kepuasan Kerja pada Staf Pengajar (Dosen) di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro" *Jurnal Psikologi Undip*, 8 (Oktober, 2010), 119.

¹⁵ Adina Pramithasari, & Miftahun Ni'mah Suseno, "Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri 1 Sewon", *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10 (Oktober, 2019), hal 3.

¹⁶ Rezqi Ananda Basid, & Alya Risma Elfariani, "Analisis pengaruh Elemen Subjective Well-Being terhadap Organizational Citizenship Behavior Karyawan", *Optimal: Jurnal Ekonomi dan Kewirausahaan*, 14 (2020), 5.

¹⁷ Jati Ariati, "Subjective Well-Being, *ibid* hal 119.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono dalam Sandu dan Ali¹⁸, penelitian kuantitatif dapat diartikan juga sebagai metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka, dan analisis menggunakan statistik.

Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri Asrama Tahfidz Pondok Pesantren Mukhtar Syafa'at Blokagung Tegalsari Banyuwangi yang berjumlah 35 santri. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, sampel yang diambil semua santri putri asrama tahfidz. Untuk pengumpulan data menggunakan metode observasi, angket atau kuesioner, dan dokumentasi. Pemberian skor dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Uji validitas menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson, realibilitas dilakukan dengan uji *Alpha Cronbach*. Untuk analisis data menggunakan metode regresi linier sederhana.

HASIL

Hasil uji hipotesis menunjukkan diterima atau tidaknya hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap *subjective well-being* santri putri asrama tahfidz pondok pesantren mukhtar syafa'at.

Tabel 1. Uji ANOVA

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	992.847	1	992.847	15.835	.000 ^b
Residual	2069.039	33	62.698		
Total	3061.886	34			

¹⁸ Sandu Siyoto & Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 17.

a. Dependent Variable: subjective well being

b. Predictors: (Constant), kecerdasan emosi

Berdasarkan tabel ANOVA tersebut dapat diperoleh hasil nilai $F = 15,835$, derajat kebebasan (df) = 1, pada nilai $sig. = 0,000 < 0,05$ yang berarti model regresi ini layak untuk memprediksikan pengaruh antara kedua variabel dan model regresi linier $Y = a + bX$ dapat digunakan.

***Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	48.036	17.217		2.790	.009
kecerdasan emosi	.609	.153	.569	3.979	.000

a. Dependent Variable: subjective well being

Berdasarkan tabel koefisien regresi di atas diketahui nilai t hitung sebesar 3,979 lebih besar dari $> 1,691$, juga diketahui nilai signifikansi ($Sig.$) sebesar 0,000, yang artinya 0,000 lebih kecil dari $<$ probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti “Ada pengaruh Kecerdasan Emosional (X) terhadap *Subjective Well-Being* (Y)”.

Tabel 3. Uji Korelasi

Correlations

		subjective well being	kecerdasan emosi
Pearson Correlation	subjective well being	1.000	.569
	kecerdasan emosi	.569	1.000
Sig. (1-tailed)	subjective well being	.	.000
	kecerdasan emosi	.000	.
N	subjective well being	35	35
	kecerdasan emosi	35	35

Pada tabel uji korelasi didapatkan nilai korelasi $r = 0,569$ yang memiliki makna bahwa kedua variabel memiliki hubungan linier positif kuat, artinya semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional santri, maka akan semakin meningkatkan tingkat *subjective well-being* santri.

Tabel 4. Uji Koefisien Determinasi
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.569 ^a	.324	.304	7.918	.324	15.835	1	33	.000

a. Predictors: (Constant), kecerdasan emosi

b. Dependent Variable: subjective well being

Dari tabel 4.6 di atas dapat diketahui bahwa nilai $R\ Square/R^2 = 0,324$. Ini berarti bahwa sumbangan efektif yang diberikan kecerdasan emosional terhadap *subjective well-being* sebesar 32,4%, sedangkan sisanya yaitu 67,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Faktor-faktor tersebut dapat berupa faktor internal (yang berasal dari dalam diri individu) atau faktor eksternal (faktor yang berasal dari luar individu).

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana diperoleh nilai $t = 3,979$ dan $sig. (0,000)$ lebih kecil dari $\alpha (0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being* (Y). Maka dapat diambil kesimpulan bahwa variabel kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being*.

Hubungan sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik. *Subjective well-being* merupakan suatu evaluasi ilmiah seorang individu

dalam menilai kualitas hidupnya, dimana penilaian tersebut terdiri dari penilaian kepuasan hidup individu dan perasaan yang dialami dalam hidupnya baik perasaan positif maupun negatif.

Diener, dkk memaparkan bahwa subjective well-being merupakan konsep yang luas, meliputi emosi pengalaman menyenangkan, rendahnya tingkat mood negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi. Selain itu Diener menyatakan seseorang dikatakan memiliki subjective well-being yang tinggi jika dia mengalami kepuasan hidup dan mengalami kegembiraan lebih sering, serta tidak terlalu sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan dan kemarahan. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki subjective well-being yang rendah jika dia tidak puas dengan hidupnya, mengalami sedikit afeksi dan kegembiraan, dan lebih sering mengalami emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan.

Juga diketahui bahwa nilai R Square/R² = 0,324. Ini berarti bahwa sumbangan efektif yang diberikan kecerdasan emosional terhadap subjective well-being sebesar 32,4%. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh faktor kecerdasan emosional terhadap subjective well-being sangat tinggi. Wuryanano memaparkan individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi cenderung menjalani kehidupannya dengan rasa puas dan gembira .

Seringkali santri yang masih dalam usia remaja merasa putus asa saat mengalami kegagalan atau masalah. Seperti saat mendapatkan nilai kurang baik, atau saat ia mengalami konflik sosial dengan teman. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan santri putri dapat memotivasi dirinya sendiri saat ia mengalami kesulitan. Selain dengan kemampuan sendiri, santri juga mendapat dukungan sosial dari lingkungannya. Penelitian yang dilakukan Volpe kepada 80 remaja pelajar dan mahasiswa di Washington DC, Amerika Serikat menunjukkan 36% remaja lebih terbuka dan merasakan berbagai hal positif terhadap teman sebaya dibanding dengan ayah (21%) dan ibu (27%). Hal ini membuktikan bahwa remaja lebih sering berinteraksi dan merasa nyaman dengan teman akrab, yang membuat ia mendapat dukungan sosial darinya. Dengan begitu saat remaja mengalami kesulitan, maka remaja akan lebih terbuka dan mencari solusi dengan teman sebaya.

Berdasarkan kriteria korelasi oleh Colton, nilai korelasi antara 0,5-0,75 memiliki makna korelasi kuat. Pada data penelitian didapatkan nilai korelasi $r = 0,569$ yang memiliki makna bahwa kedua variabel memiliki hubungan linier positif kuat, artinya semakin tinggi

tingkat kecerdasan emosional santri, maka akan semakin meningkatkan tingkat *subjective well-being* yang dimiliki oleh santri putri asrama tahfidz Pondok Pesantren Mukhtar Syafa'at Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Prasetyo & Indriani yang membahas tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan *subjective well being* pada mahasiswa tingkat pertama. Dari hasil penelitian didapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *subjective well-being*. Hubungan ini memiliki arah positif, sehingga semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan dan kegembiraannya. Sementara hubungan kecerdasan emosional dengan afek yang tidak menyenangkan memiliki arah yang negatif, dengan demikian semakin rendah afek tidak menyenangkan yang dimiliki, berarti semakin tinggi kepuasan dan kegembiraannya .

Santri walaupun dengan segala kegiatan dan kesibukan yang mereka miliki, mereka mampu dalam mengendalikan, mengenali, dan memahami emosi mereka, mereka pun mampu mengendalikan, mengenali, dan memahami emosi orang lain sehingga mampu membina hubungan yang baik dengan orang-orang sekitarnya dan hal tersebut dapat meningkatkan tingkat *subjective well-being* santri.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang menunjukkan nilai koefisien regresi (t) sebesar 3,979 dengan taraf signifikansi 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh dalam menentukan *subjective well-being* secara signifikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka terdapat kecenderungan peningkatan *subjective well-being* santri putri asrama tahfidz pondok pesantren mukhtar syafa'at blokagung tegalsari banyuwangi, demikian pula sebaliknya, bahwa semakin rendah kecerdasan emosional maka *subjective well-being* santri cenderung menurun.

Saran yang dapat peneliti kemukakan yaitu santri agar dapat mempertajam dan meningkatkan kecerdasan emosi dengan cara meningkatkan sensitifitas emosi baik dalam diri tiap santri maupun orang lain serta meningkatkan latihan motivasi dan pengelolaan emosi, sehingga santri dapat meningkatkan *subjective well-being*. Bagi pengurus pesantren agar sering memberikan dukungan sosial dan memahami kecerdasan emosi santri, untuk menjamin peningkatan *subjective well-being* santri. Bagi peneliti dan peminat kajian ilmiah

agar memberikan tinjauan yang lebih luas terhadap subjective well-being, baik dalam kaitannya dengan variabel lain maupun dalam penguatan konsep dan dinamika psikologis *subjective well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariati, Jati. (2010). *Subjective Well-Being* (Kesejahteraan Subjektif) dan Kepuasan Kerja pada Staf Pengajar (Dosen) di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 117-123.
- Basid, Rezqi Ananda., & Elfariani, Alya Risma. (2020). Analisis pengaruh Elemen Subjective Well-Being terhadap Organizational Citizenship Behavior Karyawan. *Optimal: Jurnal Ekonomi dan Kewirausahaan*. 14(1), 1-15.
- Fadillah, Debita Ade., & Sagala, Ella Jauvani. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kesiapan Kerja pada Mahasiswa Paramedic. *AKUNTABEL*, 16(1), 47-53.
- Goleman, D. (2016). *Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Terj. Oleh Hermaya, T. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Nur, Khasna Fauziyah. (2020). Tingkat Stres dalam Proses Menghafal Al-Qur'an pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al-Karim Desa Karangtengah Kecamatan Baiturraden Kabupaten Banyumas. IAIN Purwokerto, Jawa Tengah.
- Pramithasari, Adina., & Suseno, Miftahun Ni'mah. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri 1 Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 2-12.
- Prasetyo, Anggit., & Andriani, Inge. (2011). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Pertama. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Sipil)*, 4(10), 22-26.
- Sabiq, Zamzami. (2016). Kecerdasan Emosional, Spiritual dan Perilaku Prososial Santri Sabilul Ihsan Pamekasan Madura. *Kabilah*, 1(1), 173-190.
- Sardi, Lufti Nooryan., & Ayriza, Yulia. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologia*, 2(1), 41-48.
- Setyawan, Andoko Ageng., & Simbolon, Dumor. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Hasil Belajar Siswa SMK Kansai Pekanbaru. *JPPM*, 11(1), 11-18.
- Siyoto, Sandu., & Sodik, Ali. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.