

## PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL, LEVEL PENDIDIKAN, DAN OPTIMISME TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH

**Husnul Khotimah Rustam**

Universitas Ahmad Dahlan,  
Yogyakarta

**Nurul Hidayah**

Universitas Ahmad Dahlan,  
Yogyakarta

**Mujidin**

Universitas Ahmad Dahlan,  
Yogyakarta

**Alamat Korespondensi**

[husnulkhotimahr6@gmail.com](mailto:husnulkhotimahr6@gmail.com)

### ABSTRACT

Happiness is a positive feeling. The purpose on this study is to know effect emotional intelligence, level of education, and optimism to happiness on students. Design study is purposive-quota sampling and google form. In this article, researcher using self-taught scale for 3 variable. Anacova was technique for analysis. There were 117 respondents who met the criteria with a composition of 36 junior high school and 81 senior high school. The results of the study described that there was no effect of EI, EL and optimism on happiness. The strength of each predictor was weak, but indicated that emotional intelligence and optimism correlate and even become an inseparable part of happiness.. Happiness was dynamic, dis not persist and change moods due to other factors that were not observed. Each individual could feel and evaluate happiness so that the value of happiness could not be generalized.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Education Level, Optimism, & Students.

### I. Pendahuluan

Kebahagiaan tidak terbatas pada hal-hal, prestasi atau hal-hal tertentu. Kebahagiaan terus hidup dan padam dengan sendirinya. Sifat dinamis inilah yang membuat peneliti ingin mempelajarinya lebih dalam. Kebahagiaan awalnya diperkenalkan oleh Veenhoven. Ia menjelaskan bahwa kebahagiaan tidak mutlak. Tidak bisa diukur dari benda, material, prestasi, uang atau sesuatu yang diketahui orang lain. Kebahagiaan mengacu pada sesuatu yang dianggap penting dan kemudian membawa seseorang untuk merasa bahagia. Kemudian, Lyubomirsky dikenal karena kebahagiaan subjektifnya. Lyubomirsky memetakan empat pertanyaan umum untuk mengevaluasi seberapa bahagianya seseorang pada waktu tertentu. Setelah itu muncul peneliti lain, namun belum ada aspek yang terbentuk. Di era 2000-an, Seligman mengabdikan dirinya untuk meneliti kebahagiaan secara lebih spesifik. Happiness memiliki banyak variasi, namun dalam penelitian ini Seligman dan Rozyman (2003) menggunakan komponen untuk pembuatan timbangan. Kebahagiaan adalah kumpulan

perasaan positif dan tidak ada rasa sakit atau perasaan negatif di dalamnya. Keterkaitan dalam hal ini adalah peningkatan perasaan positif pada tubuh sehingga hidup terasa bebas dari beban atau masalah. Perasaan positif adalah bagian dari psikologi positif. Psikologi positif tumbuh dan berkembang untuk meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan (Baytemir, 2019).

Individu memiliki tujuan yang beragam, salah satunya ingin merasakan kebahagiaan pada setiap fase kehidupan untuk hidup lebih baik (Helliwell, Layard, dan Sachs, 2012; King, Vidourek, Merianos, dan Singh, 2014). Kebahagiaan merupakan kompilasi dari setiap mood positif sehingga individu merasakan kegembiraan, kepuasan dan jarang mengalami emosi negatif dalam hidupnya (Mehrdadi, Sadeghian, Direkvand-Moghadam, dan Hasehemian, 2016). Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon, dan Diener (2005) menilai kebahagiaan lebih besar dari cinta, kekayaan, kesehatan dan kesejahteraan. Alasannya adalah bahwa kebahagiaan memiliki manfaat besar dalam hidup termasuk kesehatan yang lebih baik

dan kesuksesan dalam hubungan dengan orang lain dan pekerjaan yang sedang dilakukan (Gentzler, Palmer, Ford, Moran, dan Mauss, 2019).

Kebahagiaan sangat penting karena dapat mendorong individu untuk lebih damai, merasa lebih aman, mampu mengambil keputusan lebih mudah, mampu melakukan pekerjaan dengan lebih baik, berpartisipasi, hidup lebih sehat, lebih energik dan lebih puas dengan kehidupannya (Pressman dan Cohen, 2005). Faktor pemicu kebahagiaan berasal dari berbagai sumber antara lain harapan, optimisme, aliran, penguasaan, pengungkapan rasa syukur, maaf dan hubungan dengan orang lain (Csikszentmihalyi dan Hunter, 2003; Ben-zur, 2003; Martin, 2011). Emosi positif menuntun individu pada kesenangan yang tak terukur. Jika diteruskan terus menerus, otomatis pikiran akan menjadi positif juga. Individu akan berpikir positif tentang masa depannya. Individu juga akan mengalami dimensi keabadian dengan percaya pada kemampuan universal mereka. Faktor emosional juga berkontribusi positif terhadap kebahagiaan (Ye, Yeung, Liu dan Rochelle, 2018). Secara khusus, emosional berarti kecerdasan emosional. Temuan ini ditegaskan oleh Chamorro-Premuzic, Bennett, dan Furnham (2007) bahwa kecerdasan emosional berpengaruh dalam memprediksi sejauh mana seseorang merasa bahagia dengan memediasi sifat-sifat keramahan, kesesuaian dan kesadaran untuk mencapai kebahagiaan.

Individu dengan kecerdasan emosi tinggi dikaitkan dengan perasaan bahagia karena memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah, mengembangkan empati, memahami perasaan individu lain dengan memahami dan menganalisis emosi untuk menjadi bahagia (Izard, 2001). Membentuk hubungan sosial yang baik sangat erat kaitannya dengan pengelolaan emosi dan mampu mempersepsikan seperti apa emosi orang lain, sehingga individu mampu membangun kontak sosial yang baik dengan individu lain. Kontak sosial dapat diterapkan di mana saja, termasuk pendidikan dan sekolah. Berdasarkan hasil penelitian Göksoy (2017) ditemukan bahwa pendidikan ideal yang membahagiakan individu adalah penyelenggaraan sekolah berbasis siswa, program dan prinsip yang fleksibel, guru yang adil

dan setara, kegiatan olahraga dan budaya intramural, melakukan perjalanan ekstra-sekolah, observasi langsung, kegiatan sosial, jumlah ujian harus dikurangi, memiliki peralatan yang memadai, bangunan harus tahan lama dan jumlah tenaga pengajar lengkap.

Penelitian ini sangat penting dilakukan untuk melihat sejauh mana pengaruh level pendidikan, optimisme dan kecerdasan emosional terhadap kebahagiaan. Mengingat begitu pentingnya kebahagiaan yang dirasakan remaja, maka dinilai perlu untuk mengkaji berbagai faktor-faktor yang ikut berperan dalam menciptakan kebahagiaan manusia. Sejauh ini, peneliti belum menemukan penelitian mengenai uji beda kebahagiaan SMP dengan SMA sehingga menambah keingintahuan peneliti untuk meneliti terkait peran optimisme, level pendidikan dan kecerdasan emosional terhadap kebahagiaan garis besarnya mengenai bagaimana "Pengaruh Kecerdasan Emosional, Level Pendidikan dan Optimisme terhadap Kebahagiaan pada Pelajar Sekolah Menengah".

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yakni *purposive-quota sampling*. Peneliti menggunakan tipe skala penilaian untuk mengumpulkan data. Skala penelitian dibuat oleh peneliti dengan *rating scale*. Penelitian ini mengacu pada komponen menurut Seligman dan Rozyman (2003) untuk skala kebahagiaan, skala optimisme mengacu pada Seligman (2006), dan aspek kecerdasan emosional mengacu pada Luebbers, Downey dan Stough (2007). Skala dalam penelitian ini digunakan via google form dengan responden yang diisi sebanyak 117 orang. Ada empat alternatif jawaban yang tersedia yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Penelitian ini menggunakan SPSS 20.0 for Windows untuk menganalisis data.

## 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional, level pendidikan, dan optimisme terhadap kebahagiaan. Berdasarkan uji statistik ditemukan bahwa nilai  $p = 0,091$  kecerdasan emosional

terhadap kebahagiaan. Kemudian, pengaruh optimisme tidak signifikan dikarenakan nilai  $p=0,383$ . Selanjutnya, pengujian level pendidikan terhadap kebahagiaan sebanyak 0,083 yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan.

Tabel 1 . Hasil Uji Hipotesis

	df	F	p	Keterangan
<i>Corrected Model</i>	3	1,790	0,153	Ditolak
Kebahagiaan* Kecerdasan Emosional	1	2,897	0,091	Ditolak
Kebahagiaan* Optimis	1	0,767	0,383	Ditolak
Kebahagiaan* Level Pendidikan	1	3,050	0,083	Ditolak

Hasil yang tidak signifikan menandakan kemungkinan besar pengaruh atau hubungan didalamnya ada namun tidak dapat terdeteksi dengan jelas akibat koefisien statistiknya rendah (Schmidt dan Oh, 2016). Pertama, kecerdasan emosional tidak berpengaruh terhadap kebahagiaan disebabkan individu yang merasakan emosi positif juga secara tidak langsung merasa bahagia. Pengaruhnya tidak ada sebab mengekspresikan emosi pada diri sendiri maupun orang lain juga termasuk bagian dari kesenangan. Dengan memahami dan mengarahkan emosi positif maka dengan mudah individu mampu berhasil menemukan tujuan hidup.

Salah satu aitem berbunyi “saya tahu akibat dari setiap perbuatan saya” maka dari aitem tersebut mengisyaratkan jika individu mengenali setiap akibat dari perbuatannya sehingga individu dengan mudah tahu arah tujuan hidupnya. Selanjutnya “saya merasa stres dengan tugas sekolah”, aitem tersebut berhubungan dengan reaksi emosional kebahagiaan. Ketika siswa tidak bahagia dengan tugas-tugas sekolahnya, maka siswa mengalami kesulitan untuk mengontrol emosinya. Penolakan kedua ialah optimisme tidak memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Aitem “saya dan teman-teman membicarakan hal yang disukai” mendukung siswa merasa dekat dengan orang lain.

Siswa memiliki koneksi yang erat dengan teman-temannya sehingga aitem ini dianggap

mendukung kebahagiaan maupun kecerdasan emosional. Aitem ini lekat dengan kebahagiaan dan kecerdasan emosional sehingga tidak bisa mempengaruhi kebahagiaan. Optimisme merujuk pada keyakinan individu untuk menghadapi masa depan yang cerah sehingga dengan keyakinan tersebut individu memiliki kekuatan ataupun kemampuan besar untuk sukses. Salah satu aitemnya berbunyi “saya mempunyai harapan besar untuk sukses”. Aitem ini memiliki kemiripan dengan aspek makna pada kebahagiaan yang mengindikasikan jika individu yakin pada kemampuannya maka tentunya individu memiliki daya juang yang besar untuk meraih apa saja yang cita-citakan.

Teori-teori pendukung antara variabel terikat dengan variabel bebas masih sangat kurang. Hal ini menjadi bagian dari kelemahan penelitian yang bisa menjadi catatan khusus untuk penelitian selanjutnya (Widhiarso, 2012). Kebanyakan penelitian yang ditemukan merujuk pada hubungan antar variabel seperti hubungan kebahagiaan dengan kecerdasan emosional atau salah satu variabel. Menurut Maxwell (2004) hasil yang tidak signifikan bukan menjadi keinginan peneliti sehingga peneliti berusaha meningkatkan kekuatan statistik tersebut. Skema penelitian ini tidak dapat meningkatkan kekuatan statistik dengan cara eksperimen sehingga sesuai dengan pernyataan Maxwell, peneliti tidak dapat menghindari hasil yang tidak signifikan sebagai kelemahan penelitian.

Temuan penelitian yang tidak signifikan dipengaruhi oleh ukuran sampel. Sampel yang digunakan belum bisa menginterpretasikan tujuan penelitian sebab ukuran sampel yang masih sedikit (White, Redford, dan Macdonald, 2020). Jumlah responden yang tidak sebanding juga mempengaruhi hasil penelitian. Subjek SMA lebih banyak dibandingkan dengan SMP sehingga untuk penelitian selanjutnya lebih memperhatikan ukuran sampel. Kemungkinan besar jika jumlah sampel lebih banyak maka dapat menjawab hipotesis suatu penelitian. Sampel sangat mempengaruhi hasil penelitian. Peneliti harus lebih teliti dalam menentukan rasio jumlah responden jika ingin meneliti uji perbedaan.

Hipotesis penelitian yang berbunyi ada perbedaan kebahagiaan SMP dengan SMA, setelah

di analisis hipotesis tersebut ditolak. Perbedaan tersebut terletak pada sumber-sumber kebahagiaan remaja. Sumber kebahagiaan pelajar SMP dari hasil penelitian Helseth dan Misvær (2010); Malin, Reilly, Quinn dan Moran (2013) bahwa remaja merasa puas dan bahagia dalam hidupnya sebab banyak hal yang mendukung diantaranya persahabatan, citra diri positif, keluarga dan mampu berempati pada orang lain.

Tabel 2. Hasil Uji Perbedaan Level Pendidikan

$H_1$	$p$	Keterangan
SMP* SMA	0,083	Ditolak

Dukungan dari berbagai pihak dapat mengatasi stres ataupun perasaan sedih remaja, sama halnya yang dirasakan oleh pelajar SMA dimana berdasarkan temuan Malin, dkk (2013) bahwa berpikir realistis dan spesifik pada tujuannya seperti berkontribusi untuk organisasi atau konseling dengan korban pelecehan seksual bisa membuat remaja bahagia. Remaja mengambil peluang dengan berempati pada orang lain dan lebih banyak melibatkan diri pada aktivitas-aktivitas kelompok sehingga dapat mengembangkan kompetensi diri dan nilai pribadi.

Prosedur pertama yang dilakukan responden adalah mengisi nama, kelas, usia dan nama sekolah. Setelah mengisi persetujuan sebelumnya, responden mengisi skala. Aitem-aitem yang disusun sebaiknya lebih beragam dan tidak sama dengan variabel lainnya. Penelitian ini memiliki aitem-aitem yang hampir sama sehingga kemungkinan pengulangan atau latihan dapat terjadi. Pengulangan atau latihan yang tidak diharapkan justru muncul dalam penelitian ini sehingga mengakibatkan variasi skor responden tidak terlalu bervariasi. Secara umum, skor responden tergolong tinggi. Skor tinggi untuk semua variabel kemungkinan besar bisa memberikan perubahan yang justru melemahkan penelitian.

Peneliti tidak dapat memungkiri bahwa variabel-variabel moderasi berperan andil menentukan hasil penelitian. Dugaan yang muncul adalah faktor demografi yang terlalu spesifik, karakteristik usia yang tergolong sama, faktor belajar dan pembelajaran secara *online*, ataupun

pengaruh variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor demografi membuat peneliti melakukan penelitian secara acak dan tidak terkumpul pada satu sekolah. Karakteristik usia yang ditetapkan adalah remaja. Pelajar yang sama-sama tergolong remaja juga tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Studi Schmidt dan Oh (2016) menyebutkan bahwa kesalahan dalam pengambilan sampel dan kelengkapan penelitian menyebabkan kekuatan statistik menjadi terlalu rendah sehingga tidak berpengaruh.

Harapan untuk pengembangan penelitian berikutnya yakni membandingkan remaja dengan dewasa ataupun remaja dengan anak-anak sehingga memunculkan hasil penelitian yang berbeda. Variabel moderasi lain kemungkinan besar tidak dapat dijangkau atau diteliti dalam penelitian ini. Setiap variabel bebas pada penelitian ini adalah variabel temporer yakni berubah setiap waktu sehingga kemungkinan besar variabel kebahagiaan, kecerdasan emosional dan optimisme tidak stabil. Banyak hal yang dapat mempengaruhi persepsi individu ditambah lagi perasaan positif juga berubah sesuai dengan kondisi yang dirasakan individu. Selain pada tipe variabel, teknik analisis juga patut diperhatikan.

Teknik analisis yang tepat dapat membantu peneliti untuk menemukan tujuan penelitian. Secara umum, skor kebahagiaan, optimisme, kecerdasan emosional dan level pendidikan berada pada kategori tinggi. Peneliti telah mengulas psikologi positif sebagai sesuatu yang menarik untuk diteliti, meskipun didalamnya masalah negatif yang sedikit namun keberadaan psikologi positif dapat membuat manusia bertumbuh dan berkembang dengan lebih optimal dan lebih baik.

#### 4. Kesimpulan

Simpulan penelitian ini adalah tidak ada pengaruh kecerdasan emosional, level pendidikan dan optimisme terhadap kebahagiaan. Skala yang diberikan pada responden memicu efek terhadap hasil penelitian ini yakni kebahagiaan tergolong tinggi, kecerdasan emosional tergolong tinggi dan optimisme tergolong tinggi. Secara umum, tidak ada pengaruh ketiga variabel independen terhadap dependen sehingga masih perlu tindakan atau kajian ataupun penelitian ilmiah lebih lanjut dan

komprehensif untuk menemukan faktor-faktor pendukung kebahagiaan lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## 5. Daftar Pustaka

- Baytemir, K. (2019). Experiences Of School As A Mediator Between Interpersonal Competence And Happiness In Adolescents. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 35(2), 259-268.
- Ben-zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Chamorro-Premuzic, T., Bennett, E., & Furnham, A. (2007). The happy personality: Mediation role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 42(1), 1633-1639. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.029>.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(1), 185-199.
- Gentzler, A. L., Palmer, C. A., Ford, B. Q., Moran, K. M., & Mauss, I. B. (2019). Authors Valuing happiness in youth: Associations with depressive symptoms and. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.03.001>.
- Göksoy, S. (2017). Situations that make students happy and unhappy in schools. *Universal Journal of Educational Research*, 5(12A), 77-83. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.051312>.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2012). World Happiness Report. Retrieved from <http://eprints.lse.ac.uk/47487/>.
- Helseth, S., & Misvær, N. (2010). Adolescents' perceptions of quality of life: What it is and what matters. *Journal of Clinical Nursing*, 19, pp 1454-1461. Doi: 10.1111/j.1365-2702.2009.03069.x.
- Izard, C. E. (2001). Emotional intelligence or adaptive emotions?. *Emotion*, 1(3). DOI: 10.1037//1528-3542.1.3.249.
- Kim-prieto, C. (2005). Institutional Knowledge at Singapore Management University Integrating the Diverse Definitions of Happiness: A Time- Sequential Framework of Subjective Well-Being Integrating the Diverse Definitions of Happiness: A Time-Sequential Framework of Subjective Well-Being. 6(3). <https://doi.org/10.1007/s10902-005-7226-8>.
- King, K. A., Vidourek, R. A., Merianos, A. L., & Singh, M. A. (2014). study of stress, social support, and perceived happiness among college students. *Üniversite öğrencileri arasında stres, sosyal destek ve algılanan mutluluk üzerine bir.* 2(2), 132-144.
- Malin, H., Reilly, T. S., Quinn, B., & Moran, S. (2013). Adolescent purpose development: Exploring empathy, discovering roles, shifting priorities, and creating pathways. *Journal Research on Adolescence*. 1(1). pp 1-14. Doi: 10.1111/jora.12051
- Martin, B. (2011). On being a happy academic (Vol. 53). *Australian Universities Review*.
- Maxwell, S. E. (2004). The persistence of underpowered studies in psychological research: Causes, consequences, and remedies. *Psychological Methods*, 9, 147-163. <http://dx.doi.org/10.1037/1082-989X.9.2.147>.
- Mehrdadi, A., Sadeghian, S., Direkvand-moghadam, A., & Hashemian, A. (2016). Factors Affecting Happiness: A Cross-Sectional Study in the Iranian Youth. pp. 29-31. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/17970.7729>.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925-971. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.925>
- Schmidt, F. L., & Oh, In-Sue. (2016). The crisis of confidence in research findings in psychology: Is lack of replication the real problem? or is it something else? *Archives of scientific psychology*. 4(1). 32-37. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/arc0000029>.
- Seligman, M. E. P., & Royzman, E. (2003). Happiness: The three traditional theories. (July), 1-4. Retrieved from [www.authentichappinesscoaching.com](http://www.authentichappinesscoaching.com).

- White, P., Redford, P., & Macdonald, J. A primer on statistical hypotheses and statistical errors. (2020).
- Widhiarso, W. (2012). The results of statistical tests and writing of items are not quite right. Lecture materials. Yogyakarta: UGM. (2012).
- Ye, J., Yeung, D. Y., Liu, E. S. C., & Rochelle, T. L. (2018). Social support on trait emotional intelligence and subjective happiness : A longitudinal examination in Hong Kong Chinese university students. *International Journal of Psychology*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.1002/ijop.12484>.