

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
PADA ANGGOTA MAKO AKADEMI TNI
CILANGKAP JAKARTA TIMUR**

**Villya Agung Supeni _ nur.waskita@yahoo.com
Tjitjik Hamidah _ tjitjikhamidah@yahoo.com
Mia Anita Lestari _ mlafazria@gmail.com**

**Fakultas Psikologi
Universitas Tama Jagakarsa
Jl. Letjen. T.B. Simatupang No.152, Jakarta 12530, Indonesia.**

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan tujuan untuk melihat korelasi antara *Psychological well being* dengan kecerdasan emosional. Populasi yang digunakan adalah anggota MAKO Akademi TNI Cilangkap berjumlah 75 orang. Metode yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah metode sensus dimana seluruh jumlah populasi penelitian digunakan sebagai sampel penelitian. Alat ukur menggunakan skala psikologi yang memiliki karakteristik khusus, untuk skala alat ukur kecerdasan emosi (EQ) terbagi kedalam lima aspek yaitu: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain serta membina hubungan (Goleman 2005:57). Sedangkan Skala *Psychological Well-being* yang terdiri dari dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationships with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan pertumbuhan diri (*personal growth*) Ryff (1989: 1071).

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian berdasarkan korelasi antar faktor diperoleh p sebesar 0,000 ($<0,05$), dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,289$ atau 28,9%, artinya koefisien positif. Keduanya mempunyai hubungan kearah positif dengan besarnya pengaruh hubungan antara kecerdasan emosional (EQ) dengan *psychological well being* di kalangan anggota MAKO Akademi TNI Cilangkap Jakarta Timur. Hal tersebut artinya semakin tinggi kecerdasan emosi maka akan semakin tinggi pula *psychological well being* yang dimilikinya.

Kata kunci : *psychological well being, emotional quotient*

LATAR BELAKANG

Dalam menunjang tugas TNI yang memberikan layanan dan bantuan kepada masyarakat dalam menciptakan ketertiban dan keamanan dalam kehidupan bernegara dan bermasyarakat yang tangguh dan kuat, maka dibutuhkan personil yang tangguh dan kuat agar tujuan dari TNI dalam terlaksana sesuai fungsinya. Dalam menjalankan tugas dan fungsinya para personil TNI perlu memiliki pembagian tugas dan fungsi yang jelas dari pimpinan paling atas sampai bawahan. Perlu adanya komunikasi yang baik antara pimpinan dan bawahan agar terciptanya suasana harmonis. Suasana yang harmonis ini tentu saja tidak tercipta dengan sendirinya melainkan harus diciptakan di kalangan personil, mengingat adanya tuntutan pekerjaan yang semakin menekan sehingga mempengaruhi kondisi psikologis dari para personil tersebut. Apabila kondisi harmonis dapat tercipta, maka dimungkinkan akan tercipta rasa kebahagiaan yang selanjutnya dalam istilah psikologi disebut sebagai *psychological well-being*.

Meningkatkan *psychological well-being* di tempat kerja membawa berbagai manfaat, baik untuk pegawai sebagai individu dan organisasi secara keseluruhan. Bagi para pegawai, *psychological well-being* merupakan aspek inti dari seluruh kesejahteraan dan berkaitan erat terhadap kesehatan fisik, umur panjang dan kebahagiaan. Bagi organisasi, *psychological well-being* memberikan *outcomes* terhadap organisasi berupa rendahnya tingkat absensi para pegawai dan peningkatan prestasi kerja (Chiara Amati et.al, 2010: 1). Robertson & Flint – Taylor (dalam Emma White, 2010: 157) menyebutkan bahwa *psychological well-being* di tempat kerja merupakan keadaan psikologis positif yang terdiri dari afeksi dan tujuan. Menurut definisi ini, *psychological well-being* dapat dibagi menjadi dua komponen, *hedonic* dan *eudaimonic*. Komponen *hedonic* mengacu pada pengalaman positif dan emosi, sedangkan komponen *eudaimonic* mengacu pada sejumlah perasaan bertujuan yang diperlukan bagi *psychological well-being* jangka panjang yang terjadi dalam

pengalaman positif dan emosi (Bonniwell & Henry, 2007 dalam Emma White, 2010: 157).

Psychological well-being pada tingkat individu dapat meningkatkan kemampuan atensi, proses berfikir dan kemampuan bertindak, kemampuan memecahkan masalah dan berhubungan dengan orang lain dengan cara yang lebih baik serta dapat memperkecil peluang terjadinya salah menafsirkan situasi ambigu sebagai hal yang mengancam (Robertson & Flint-Taylor; Fredrickson & Joiner, Cartwright & Cooper, Slitz & Diener dalam Emma White, 2010:157). Pegawai dengan *psychological well-being* yang baik akan mampu memanfaatkan sumber daya fisik, intelektual, dan sosial dengan lebih baik (Fredrickson & Joiner dalam Emma White, 2010: 157).

Pada tingkat organisasi, *psychological well-being* di tempat kerja dapat digunakan untuk memprediksi retensi pegawai, keuntungan organisasi, kesetiaan pelanggan, kecelakaan kerja dan penurunan tingkat cuti sakit pada pegawai (Harter, Schmidt & Hayes, 2002; Harter, Schmidt, Asplund, Kilham & Agrawal, 2010; Darr & Johns, 2008 dalam Emma White, 2010). Salah satu hal yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah kecerdasan emosi atau yang biasa dikenal dengan EQ (bahasa Inggris: *emotional quotient*) adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Goleman, (2006:45) menyebutkan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengenali diri sendiri dan orang lain, untuk memotivasi diri sendiri, untuk mengelola emosi diri sendiri dalam hubungannya dengan orang lain. Kecerdasan emosi dikelompokkan menjadi dua bagian utama yaitu kecakapan pribadi, yang berkaitan dengan diri kita sendiri, dan kecakapan social, yang mengatur interaksi kita dengan orang lain.

Sedangkan menurut Dio (2003), dalam konteks pekerjaan, *pengertian*

kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengetahui yang orang lain rasakan, termasuk cara tepat untuk menangani masalah. Orang lain yang dimaksudkan disini bisa meliputi atasan, rekan sejawat, bawahan atau juga pelanggan. Realitas menunjukkan seringkali individu tidak mampu menangani masalah - masalah emosional di tempat kerja secara memuaskan. Bukan saja tidak mampu memahami perasaan diri sendiri, melainkan juga perasaan orang lain yang berinteraksi dengan kita.

TINJAUAN TEORIIS

Psychological Well-Being

Well-being yang termasuk dalam salah satu bidang psikologi positif sesungguhnya telah mendapat perhatian para peneliti sejak lama. Pada awalnya, para peneliti menyatakan struktur dasar dari *Psychological Well-being* hampir selalu berpusat pada perbedaan antara afek positif dan negatif, dan kepuasan hidup (Ryff, 1989: 1069). Menurut Ryan dan Deci (2006: 1), konsepsi *well-being* mengacu pada pengalaman dan fungsi psikologis yang optimal. Lebih lanjut, Ryan dan Deci (2006: 2-3) merinci adanya dua perspektif dalam *well-being*, yang relatif berbeda dan sedikit *overlap*. Dua perspektif tersebut berakar dari tradisi yang memiliki sejarah panjang.

- a. Tradisi *hedonism* memandang *well being* terdiri dari *pleasure* atau *happiness* dan *the absence of pain* (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999 dalam Elyse R. Maltin, 2011: 12). Filosofi ini tidak hanya mengacu pada *hedonism* fisik, tetapi juga mencakup perasaan yang luas mengenai *pleasure versus displeasure* dalam pikiran dan tubuh serta dalam seluruh area kehidupan (Diener, Sapyta & Suh, 1998; Kubovy, 1999, dalam Elyse R. Maltin, 2011: 12).
- b. Dalam filosofi *eudaimonism*, *well-being* didefinisikan sebagai aktualisasi dari potensi manusia (Ryan & Deci, 2006: 2), pemenuhan atau realisasi "*daimon*" atau

dirinya yang sejati "*true self*" (Norton, 1976 dalam Waterman, 1993: 678).

Berdasarkan perspektif ini, beberapa hal yang mungkin menyenangkan tidak serta merta mendorong ke arah pencapaian *well-being*, bilamana hal tersebut tidak berkontribusi dan sesuai dalam meningkatkan kesejahteraan *true self* (Ryan & Deci, 2001, dalam Elyse R. Maltin, 2011: 12-13).

Penelitian dalam perspektif *eudaimonic* mndefinisikan *psychological well-being* sebagai aktivitas kehidupan yang sepenuhnya sesuai dengan nilai-nilai mendalam yang dipegang individu (Waterman, 1993: 678). Ryff (1989: 1070), merumuskan konsepsi *psychological well-being* dari perspektif *positive psychological functioning*, *life span development* dan *positive mental health*. Pertama, perspektif *Positive psychological functioning* terdiri atas konsep *self-actualization* Maslow (1968), *fully functioning person* Rogers (1961), *individuation* Jung (1933; Vin Franz, 1964) dan konsp *maturity* Allport (1961). Kedua, *perspektif life-span development* terdiri dari model tingkatan perkembangan psikososial oleh Erikson (1959), kecenderungan hidup dasar untuk pemenuhan kehidupan, Buhler (1935; Buhler & Massarik, 1968) dan perubahan kepribadian pada masa dewasa dan usia tua oleh Neugarten (1968, 1973). Ketiga, kriteria kesehatan mental positif dari Jahoda (1958), dimana menawarkan deskripsi yang luas mengenai *well-being* sebagai "*to be in good in psychological health*", menggantikan definisi *well-being* yang hanya sebagai keadaan "*the absence of illness*" (Ryff, 1989: 1070).

Dimensi - Dimensi Psychological Well being.

Ryff (1989: 1071) merumuskan teori tentang *Psychological Well-being* yang terdiri dari enam dimensi, sebagai berikut:

a. Dimensi penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Penerimaan diri merupakan kriteria yang paling sering disebutkan dalam berbagai perspektif *well-being*. Dalam teori perkembangan manusia, *self-acceptance* berkaitan dengan penerimaan individu atas masa kini dan masa lalunya. Selain itu, dalam teori *positive psychological functioning*, *self-acceptance* berkaitan dengan sikap positif terhadap diri sendiri.

b. Dimensi hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)

Dimensi hubungan positif dengan orang lain ini berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan antar pribadi yang hangat dan saling mempercayai. Konsep kesehatan mental mengenalnya sebagai kemampuan untuk mencintai yang merupakan ciri penting dari kesehatan mental.

Adapun menurut teori *self-actualization* dari Maslow, mengungkapkan konsepsi hubungan positif dengan orang lain sebagai perasaan empati dan afeksi kepada orang lain serta kemampuan untuk membina hubungan mendalam dan identifikasi dengan orang lain. Membina hubungan yang hangat dengan orang lain merupakan salah satu dari kriteria kedewasaan yang dikemukakan oleh Allport. Teori perkembangan manusia juga menekankan *intimacy* dan *generativity* sebagai tugas utama yang harus dicapai manusia dalam tahap perkembangan tertentu (Erikson, dalam Ryff, 1989: 1071).

c. Dimensi otonomi (*Autonomy*)

Teori *self-actualization* mengungkapkan teori otonomi dan resistensi terhadap perubahan yang terjadi di lingkungannya (*enculturation*). Individu dengan *fully functioning* dideskripsikan sebagai individu yang mempunyai *internal locus evaluation*, di

mana orang tersebut tidak selalu membutuhkan pendapat dan persetujuan orang lain, namun mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar personal. Teori perkembangan memandang otonomi sebagai seseorang yang memiliki kebebasan dari norma-norma yang mengaturnya di kehidupan sehari-hari.

d. Dimensi penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Kemampuan individual untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya, merupakan salah satu karakteristik dari *mental health*. Allport menyebutkan bahwa individu yang matang akan mampu berpartisipasi dalam aktivitas di luar dirinya. Dalam teori perkembangan juga dijelaskan pentingnya kemampuan untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks, pada individu dewasa. Serta menekankan kemampuannya lebih lanjut untuk mengubah lingkungan dengan cara yang kreatif melalui aktifitas mental dan fisik, dan mengambil manfaat yang baik dari lingkungan tersebut.

e. Dimensi tujuan hidup (*Purpose in life*)

Individu dengan mental yang sehat memungkinkan untuk menyadari bahwa Ia mempunyai tujuan hidup dan mampu memberikan makna pada kehidupan yang Ia jalani. Allport menjelaskan bahwa salah satu ciri kematangan individu adalah memiliki tujuan hidup, rasa keterarahan dan niat. Teori perkembangan juga menekankan pada berbagai perubahan tujuan hidup sesuai dengan tugas perkembangan dalam tahap perkembangan tertentu. Selain itu, Rogers mengemukakan bahwa *fully functioning person* memiliki tujuan dan cita-cita serta rasa keterarahan yang membuat dirinya merasa bahwa hidup ini bermakna.

f. Dimensi pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)

Optimal psychology functioning tidak hanya bermakna pencapaian karakteristik-karakteristik tertentu, namun pada sejauh mana individu terus-menerus mengembangkan potensi dirinya, bertumbuh dan meningkatkan kualitas positif dirinya.

Kebutuhan akan aktualisasi diri dan menyadari potensi diri merupakan perspektif utama dari pertumbuhan diri. Keterbukaan akan pengalaman baru merupakan salah satu karakteristik dari *fully functioning person*. Teori perkembangan juga menekankan pada pentingnya manusia untuk bertumbuh dan menghadapi tantangan baru dalam setiap periode tahap perkembangannya.

Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi (EQ) merupakan akar dari konsep kecerdasan sosial (*social Intelegensi*) yang pertama kali diidentifikasi oleh Thorndike pada tahun 1920. Selanjutnya David Wechsler mengemukakan manfaat penting dari factor emosi. Kemudian pada tahun 1940, dalam karya ilmiahnya Weschler mendesak agar aspek non intelektual dari kecerdasan umum (kemampuan afektif dan konatif yang pada dasarnya adalah Kecerdasan emosi (EQ) dan social hendaknya disertakan dalam setiap pengukuran dalam memberikan gambaran yang menyeluruh.

Menurt Maye (Goleman, 2002:6) orang cenderung menganut gaya –gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka yaitu: mengenali emosi diri, *behavioral* (tingkah laku), dan memotivasi diri sendiri. Dengan melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosi (EQ) agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikn hidup yang dijalani menjadi sia-sia.

Goleman,(2006:45) menyebutkan kecerdasan emosi (EQ) sebagai kemampuan untuk mengenali diri sendiri dan orang lain, untuk memotivasi diri sendiri, untuk

mengelola emosi diri sendiri dalam hubungannya dengan orang lain. Kecerdasan emosi (EQ) dikelompokkan menjadi dua bagian utama yaitu kecakapan pribadi, yang berkaitan dengan diri kita sendiri, dan kecakapan social, yang mengatur interaksi kita dengan orang lain.

Komponen – komponen dasar Kecerdasan emosi (EQ)

Salovey (Goleman 2005:57) menenpatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang Kecerdasan emosi (EQ) yang dicetuskannya, seraya memperluas kemampuan ini menjadi wilayah utama yaitu :

a. Mengenali Emosi Diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari Kecerdasan emosi (EQ) yang melandasi terbentuknya kecakapan-kecakapan lain, misalnya kendali diri akan emosi. Menurut Mayer (Goleman 2005:64) kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati. Kesadaran diri merupakan kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri dan memahami penyebabnya.

b. Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Dalam mengelola emosi diperlukan pengendalian diri, untuk menjaga agar emosi yang timbul dapat tetap terkendali. Emosi berlebihan yang meningkatkan dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita. Orang yang buruk kemampuannya dalam hal ini akan terus menerus bergumul dengan kemurungan dan keputusan ketika mereka mengalami kegagalan, sementara mereka yang pandai akan lebih cepat

bangkit dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

c. Memotivasi Diri

Motivasi merupakan kecenderungan emosi yang mengantar atau memudahkan individu untuk meraih prestasi. Kendali diri emosi atau menahan diri terhadap kepuasan adalah kunci untuk pangkal keberhasilan dalam berbagai bidang. Rasa optimism dan dorongan berprestasi merupakan faktor yang sangat menunjang dalam pencapaian suatu tujuan.

d. Mengenali Emosi orang lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Kemampuan berempati yaitu kemampuan ini merupakan keterampilan dasar dalam bergaul. Individu yang memiliki kemampuan empati, lebih mampu menangkap sinyal-sinyal social yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu mendengarkan orang lain.

e. Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi dan dapat bekerja sama merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun.

HIPOTESIS PENELITIAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara Kecerdasan Emosi dengan *Psychological Well-Being* pada anggota MAKO Akademi TNI Cilangkap, Jakarta Timur.

METODE

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota MAKO Akademi TNI Cilangkap berjumlah 75 orang.

Metode Pengambilan Sampel

Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 75 personil. Metode yang digunakan untuk pengambilan sampel penelitian ini adalah metode sensus dimana seluruh jumlah populasi penelitian digunakan sebagai sampel penelitian.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian psikologis adalah dengan menggunakan skala. Sebagai alat ukur, skala psikologi memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dengan bentuk alat pengumpulan data lainnya seperti angket, daftar isian, inventori, dan lain-lain.

Skala Kecerdasan Emosi

Skala kecerdasan emosi disusun berdasarkan komponen-komponen kecerdasan emosi dari konsep teori Goleman (2006) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi terdiri dari komponen mengenal emosi, mengelola emosi, memotivasi diri, empati dan interaksi sosial. Pernyataan yang disusun terdiri atas dua jenis, yaitu : pernyataan favorable dan pernyataan unfavorable.

Skala *psychological well being*

Tingkat *psychological well-being* diukur dengan mengadaptasi skala *Ryff's Psychological Well-Being Scale* yang didasarkan pada enam dimensi *psychological well-being* (Ryff, 1989; Ryff&Keyes, 1995). Keenam dimensi tersebut adalah *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*. Pernyataan dalam skala ini disusun dalam dua jenis, yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

Metode Analisis Instrumen Penelitian

Skala yang akan digunakan untuk mengumpulkan data penelitian harus dipastikan telah valid dan reliable, sehingga sebelum digunakan untuk penelitian yang sebenarnya skala penelitian harus diujicobakan terlebih dahulu. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliable dalam pengumpulan data maka diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid dan reliable, jadi instrumen yang valid dan reliable merupakan syarat untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliable (Sugiyono, 2003:267).

Skala Kecerdasan emosi (EQ)

Skala kecerdasan emosi (EQ) yang terdiri dari 40 item, dengan perincian 20 item favorabel dan 20 item unfavorabel. Setelah dianalisis diperoleh 39 item valid dan 1 item gugur. Berikut adalah hasil penelitian terhadap validitas item skala kecerdasan emosi (EQ) dapat dilihat pada tabel 3.4 dibawah ini :

Tabel Uji Validitas Skala Kecerdasan emosi (EQ)

(1.1)

NO	Faktor	Idikator	Favorable	Unvaforable	Jumlah
1.	Mengenali Emosi Diri	a. Mengenali emosi diri sendiri	1,2	5,6	4
		b. Memahami penyebab timbulnya emosi	3*,4	7,8	3
2.	Behavioral (tingkah laku)	a. Mengendalikan emosi	9,10	13,14	4
		b. Tidak larut dalam kesedihan	11,12	15,16	4
3.	Memotivasi diri sendiri	a. Optimis	17,18	23, 24	4
		b. Dorongan berprestasi	19,20	21, 22	4
4.	Mengenali emosi orang lain	a. Peka terhadap perasaan orang lain	25,26	31 ,32	4
		b. Mendengarkan masalah orang lain	27,28	29, 30	4
5.	Membina hubungan	a. Dapat bekerjasama	33,34	37, 38	4
		b. Dapat berkomunikasi	35,36	39,40	4
Total					39

Keterangan:

*== item Gugur

Skala *Psychological Well Being*

Skala *Psychological Well Being* terdiri dari 54 item, dengan perincian 26 item favorabel dan 28 item unfavorabel. Setelah dianalisis diperoleh item valid

Tabel 1. 2
Blue Print Skala *Psychological Well-being*

No.	Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Penerimaan Diri (<i>self-acceptance</i>)	a. Bersikap positif terhadap diri sendiri	12, 54	42	3
		b. Menerima semua aspek diri	6, 24	18	3
		c. Bersikap positif terhadap masa lalu	30, 48	36	3
2.	Hubungan positif dengan orang lain (<i>positive relationships with others</i>)	a. Hangat dan berempati	1, 19	31, 43	4
		b. Hubungan kuat dengan orang lain	49	7, 13	3
		c. Mengerti memberi dan menerima dalam hubungan antar manusia	37	25	2
3.	Otonomi (<i>autonomy</i>)	a. Independen	2	26	2
		b. Kuat terhadap tekanan social	32	38	2
		c. Berperilaku atas kemauan diri sendiri	8	44	2
		d. Mengevaluasi diri dengan standar diri sendiri	20, 50	14	3
4.	Penguasaan lingkungan (<i>environmental mastery</i>)	a. Mampu mengatur lingkungannya	3	45	2
		b. Mampu mengontrol aktivitas-aktivitas eksternal	21, 33	27	3
		c. Menggunakan kesempatan-kesempatan di lingkungan dengan fektif	39	9	2
		d. Mampu memilih dan membuat lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi	51	15	2
5.	Tujuan hidup (<i>purpose in life</i>)	a. Memiliki tujuan hidup	41, 47	5, 11, 29	5
		b. Memiliki keyakinan dalam hidup	35	17, 23, 53	4
6.	Pertumbuhan diri (<i>personal growth</i>)	a. Memiliki keinginan untuk terus berkembang	28, 40	4, 22, 46	5
		b. Terbuka untuk pengalaman baru	16	10, 34, 52	4
Total			26	28	54

Metode Analisa Data

Metode analisis yang digunakan dalam peneliti ini didasarkan pada tujuan dan hipotesis dari penelitian. Tujuan analisa data penelitian adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan / korelasi dari variable bebas yaitu kecerdasan emosi (EQ) dengan variabel terikat yaitu *psychological well-being* di lingkungan anggota MAKO Akademi TNI Cilangkap, Jakarta Timur. Metode analisa data dalam penelitian ini menggunakan *bivariate correlation*. Dalam perhitungan digunakan program komputer SPSS 16 for windows

Hasil Analisis Data Penelitian.

Analisis data penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kecerdasan emosi (EQ) dengan *psychological well being* di kalangan anggota MAKO Akademi TNI Cilangkap Jakarta Timur. Analisis data menggunakan metode *bivariat correlation* dengan bantuan SPSS versi 16.0 for windows. Dari Perhitungan tersebut diperoleh data hasil uji hipotesis p sebesar 0,000 ($0 < 0,05$) dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,289$ atau 28,9%, artinya koefisien positif. Keduanya mempunyai hubungan kearah positif dengan besarnya pengaruh hubungan antara kecerdasan emosional (EQ) dengan *psychological well being* di karalangan anggota MAKO Akademi TNI Cilangkap Jakarta Timur

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisa data penelitian didapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan *psychological well being* di lingkungan staff MAKO Akademi TNI Cilangkap Jakarta Timur. Hasil kategori skala kecerdasan emosi tergolong sedang (Mean temuan:117) sementara skala *psychological well being*

tergolong tinggi (Mean temuan 183,4). Hal tersebut dapat dipahami dan ditunjukkan bahwa Individu yang memiliki Kecerdasan emosi (EQ) akan mampu mengelola emosinya dengan baik ketika mendapat tekanan, mampu memotivasi diri dengan cara bangkit dari keterpurukan dan mau tetap berusaha mencari aktivitas yang lebih bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mampu menjadikan hidup lebih bermakna.

Dalam penelitian ini *Psychological well-being* diartikan sebagai keadaan psikologi individu yang dapat mengembangkan kemampuan dan potensi diri serta memiliki penerimaan diri yang positif dalam mengembangkan hubungan dengan lingkungan sehingga mempengaruhi kebahagiaan lahir batin. Ramsey dan Clark menyatakan bahwa *well-being* dapat mempengaruhi motivasi berprestasi individu, artinya, ketika *Psychological well-being* individu positif maka motivasi berprestasinya akan tinggi. (Konu & Rimpela, 2002).

Pemikiran tentang pentingnya *psychological well-being* di tempat kerja telah berkembang selama dua atau tiga dekade akhir-akhir ini, di mana telah mengalami pergeseran dari pembahasan sumber-sumber tekanan fisik menja di tekanan psikologis dalam pekerjaan. Dalam banyak hal, tekanan di tempat kerja adalah sehat secara psikologis. Tekanan tersebut memberikan individu kesempatan untuk mengalami perasaan tertantang dan berprestasi, yang keduanya penting bagi *psychological well-being*. Namun, ketika tekanan menjadi terlalu banyak atau sulit untuk diatasi, *psychological well-being* akan mengalami penurunan (Chiara Amati et.al, 2010: 2).

Individu yang mempunyai *psychological well-being* yang positif

adalah individu yang mempunyai penerimaan diri yang positif sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki, misalnya perasaan bangga terhadap prestasi kerja yang dicapainya, tetap menerima ketika kinerjanya menurun disebabkan oleh beberapa hal dan menerima segala kekurangan yang ada pada diri mereka. Individu yang memiliki kecerdasan emosi akan mampu memotivasi diri untuk mengembangkan potensi diri yang dimiliki dengan cara mau mempelajari hal-hal baru (mengikuti kursus-kursus/pendidikan), tidak mudah menyerah bila gagal dan dapat menerima kritikan terhadap kekurangan mereka. Kemampuan individu menjalin hubungan yang positif dengan lingkungannya baik dengan atasan, bawahan atau rekan kerja akan memberikan dukungan yang positif bagi *well-being* siswa.

Semakin individu memiliki kecerdasan emosi yang baik maka seharusnya individu tersebut akan merasa bahagia dan dapat menekan kecemasannya ketika menghadapi masalah, mau menjalin hubungan dengan orang lain, tetap beraktivitas dan mau memotivasi diri untuk aktif serta mampu mengelola emosinya dengan berpikir positif. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kecerdasan memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well being* pada anggota di lingkungan MABES TNI Cilangkap Jakarta Timur.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan dengan arah positif antara kecerdasan emosi (EQ) dengan *psychological well being* pada anggota di lingkungan MAKO Akademi TNI Cilangkap, Jakarta Timur. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosi maka

akan semakin tinggi pula *psychological well being* yang dimilikinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bimo Walgito. (2003). Kecerdasan Emosi. www.Teori.Psikologi.Blogspot.Com
- Chaplin, J.P. (2002). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Goleman, Daniel. (2005). Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak. Jakarta: PT. Gramed Pustaka Umum.
- Goleman, Daniel. (2006). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramed Pustaka Umum.
- Kartono Kartini. (1989). Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam. Bandung: Mandar Maju.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). *On happiness and human potentials: A review of research on Hedonic and eudaimonic wellbeing*. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141-166
- Ryff, C.D. (1989). *Happiness is everything, or is it Explorations on the meaning of psychological wellbeing*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing Wellbeing: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.

Ryff, C.D.,& Singer, B.H. (2006). Know
Thyself and become what you
are: A eudaimonic approach to
psychological wellbeing. *Journal
of Happiness Studies*, 9, 13-39.

Saifudin Azwar. 2004. Penyusunan
Skala Psikologi. Yogyakarta:
Pustaka Belajar.

Sugiyono. (2003). Statistika Untuk
Penelitian. Bandung: CV.
Alfabeta.

Nevid, Rathus dan Greene. (2003). Skala
Statistik.[www.Teori.Psikologi.
Blogspot.com](http://www.Teori.Psikologi.Blogspot.com).