

Hubungan Kecerdasan Emosi terhadap Psychological Well-Being pada Santri Putri di Pondok Pesantren Kota Padang

Alfadillah Rehani Setalia^{1*}, Roza Eva Susanti²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

E-mail: alfdlhrhnstl@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the relationship between emotional intelligence and psychological well-being among female students at Islamic boarding schools in Padang City. The research employed a descriptive quantitative approach with Spearman correlation analysis. The participants consisted of 279 female students at the Madrasah Aliyah level located in Padang City. The instruments used included the Assessing Emotional Scale (AES) for emotional intelligence and Ryff's Psychological Well-Being Scale for psychological well-being. Normality tests were conducted using the Kolmogorov-Smirnov test with the assistance of SPSS 27.0 for Windows. The hypothesis was tested using Spearman correlation analysis. The results indicated a significant relationship between emotional intelligence and psychological well-being ($r = 0.020$; $p < 0.05$). These findings suggest that the first hypothesis (H_a) is accepted, and the null hypothesis (H_o) is rejected, indicating a relationship between emotional intelligence and psychological well-being among female students at Islamic boarding schools in Padang City. Practically, these results imply that school administrators can develop programs to enhance emotional intelligence, such as emotion regulation training or group counseling. A limitation of this study is that the results cannot be generalized to male students, and it is recommended that future studies consider mediating variables for different outcomes.

Keyword: *emotional intelligence; psychological well-being; female students; Islamic boarding school;*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan kecerdasan emosi *psychological well-being* pada santri putri di pondok pesantren Kota Padang. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik analisis *spearman correlation*. Partisipan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 279 santri putri tingkat Madrasah Aliyah yang berlokasi di Kota Padang. Instrumen yang digunakan meliputi skala kecerdasan emosi yaitu *Assesing Emotional Scale* (AES) dan skala *psychological well-being* oleh *Ryff's Psychological Well-Being Scale*. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan untuk dengan menggunakan Uji *Komogorof Smirnov* dibantu oleh *SPSS 27.0 for windows*. Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Spearman correlation*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* ($r = 0,020$; $p < 0,05$). Temuan ini menyatakan bahwa hipotesis pertama (H_a) diterima dan H_o ditolak, yaitu terdapat Hubungan Kecerdasan Emosi dengan *Psychological Well-Being* pada Santri Putri Pondok Pesantren di Kota Padang. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi pengasuh pesantren untuk mengembangkan program penguatan kecerdasan emosi, seperti pelatihan regulasi emosi atau konseling kelompok. Keterbatasan hasil penelitian yang tidak dapat digeneralisasi pada santri putra dan disarankan menggunakan variabel mediasi sebagai pertimbangan untuk hasil yang berbeda.

Kata Kunci: *kecerdasan emosi; psychological well-being; santri putri; pondok pesantren*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian. Menurut laporan WHO (2023), sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun di dunia mengalami gangguan mental, terutama kecemasan dan depresi, yang sering kali tidak terdeteksi dan tidak memperoleh penanganan memadai. Kondisi ini menjadikan gangguan kesehatan mental sebagai salah satu penyebab utama beban penyakit pada kelompok usia remaja.

Temuan tersebut diperkuat oleh laporan WHO/HBSC (2022) yang menunjukkan bahwa remaja putri cenderung lebih rentan dibandingkan remaja putra. Sebanyak 63% remaja putri usia 15 tahun merasa tertekan oleh beban sekolah, meningkat signifikan dari 54% pada tahun 2018. Selain itu, satu dari empat remaja putri melaporkan sering merasa kesepian. WHO Europe (2024) juga mencatat penurunan dukungan keluarga terhadap remaja putri, dengan hanya 64% yang merasa mendapat dukungan keluarga memadai, turun dari 72% pada survei sebelumnya. Penurunan dukungan emosional dari keluarga, disertai meningkatnya tekanan akademik, menunjukkan bahwa remaja putri menghadapi tantangan psikologis yang semakin kompleks.

Fenomena tersebut menjadi relevan ketika dikaitkan dengan kehidupan santri putri di pondok pesantren. Santri putri tidak hanya dituntut untuk berprestasi secara akademik, tetapi juga harus beradaptasi dengan lingkungan berasrama yang memiliki aturan ketat serta norma religius yang tinggi. Kondisi ini menciptakan tekanan psikologis tersendiri karena santri dituntut untuk menyeimbangkan peran sebagai pelajar sekaligus individu yang harus menjaga kedisiplinan, kesopanan, dan ketaatan terhadap nilai-nilai agama (Nurhayati, 2021).

Selain tekanan akademik, padatnyajadwal kegiatan pesantren turut menjadi faktor stres bagi santri. Hariri et al. (2024) menemukan bahwa padatnyakegiatan, seperti mengikuti kajian keagamaan, menghafal Al-Qur'an, mempelajari pelajaran umum, dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, sering kali membuat santri kesulitan mengatur waktu dan mengalami kelelahan emosional. Di sisi lain, permasalahan sosial seperti kesulitan beradaptasi dengan teman sebaya, keterbatasan komunikasi efektif, serta perasaan terasing juga turut memengaruhi kesehatan mental santri (Enjelina et al., 2025).

Hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada santri putri tingkat MA sederajat di beberapa pondok pesantren di Kota Padang pada 23 Oktober 2024 menunjukkan bahwa banyak santri mengalami stres akademik, kesulitan beradaptasi sosial, serta perasaan tidak cocok dengan lingkungan pertemanan. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap *psychological well-being* santri putri.

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* tidak hanya ditandai dengan ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup enam dimensi positif, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Rendahnya *psychological well-being* pada santri putri dapat terlihat dari menurunnya penerimaan diri, lemahnya hubungan sosial, dan kesulitan menyesuaikan diri terhadap lingkungan pesantren yang penuh tekanan.

Salah satu faktor penting yang memengaruhi *psychological well-being* adalah kecerdasan emosi. Schutte et al. (1998) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi mencakup kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri, memahami emosi orang lain, serta menggunakan emosi secara efektif untuk memecahkan masalah. Santri dengan kecerdasan emosi tinggi cenderung mampu mengelola stres, beradaptasi dengan lingkungan, dan membangun hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, santri dengan kecerdasan emosi rendah mungkin kesulitan mengendalikan emosi dan mengalami tekanan psikologis lebih besar.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dan *psychological well-being* (Nurhayati, 2018). Individu dengan kecerdasan emosi yang baik memiliki kemampuan lebih tinggi dalam mengatasi stres dan konflik interpersonal, sehingga dapat meningkatkan *psychological well-being* santri putri. Namun, penelitian mengenai hubungan kedua variabel ini khususnya pada santri putri di Kota Padang masih sangat terbatas.

Berdasarkan fenomena dan kesenjangan penelitian tersebut, penting dilakukan kajian mengenai Hubungan Kecerdasan Emosi dengan *Psychological Well-Being* pada Santri Putri Pondok Pesantren di Kota Padang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi

pengembangan kajian psikologi pendidikan pada konteks religius serta kontribusi praktis bagi pihak pesantren dalam merancang program pembinaan emosi dan dukungan sosial yang lebih efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* santri putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yaitu untuk melihat apakah ada hubungan yang bermakna antara kecerdasan emosi sebagai variabel bebas (X) dan *psychological well-being* sebagai variabel terikat (Y). Populasi penelitian adalah santri putri tingkat Madrasah Aliyah dari 21 pondok pesantren di Kota Padang, dengan total populasi sebanyak 1.012 santri (Kemenag, 2025). Sampel ditentukan menggunakan rumus Isaac dan Michael, sehingga diperoleh sampel sebanyak 279 santri putri berusia 15–18 tahun, Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Terdapat dua alat ukur dalam penelitian ini yaitu skala Psychological Well-Being yaitu menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (1989), terdiri dari 6 dimensi dengan total 37 item. Sedangkan, skala Kecerdasan Emosi (AES) dikembangkan oleh Schutte et al. (1998) berdasarkan model Salovey & Mayer, terdiri dari 3 dimensi dan 33 item. Kedua skala disusun dalam bentuk Likert 4 poin: Sangat Tidak Sesuai (1) hingga Sangat Sesuai (4). Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner (angket).

Analisis dilakukan dengan uji asumsi terdiri atas uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak (Purnomo, 2016). Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Uji *Komogorof Smirnov* dengan bantuan SPSS 27.0 for windows. Uji hipotesis dilakukan untuk mengukur validnya hipotesis statistik pada suatu populasi dengan menggunakan data yang didapatkan melalui sampel populasi penelitian (Nuryadi et al., 2017). Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Spearman correlation*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun subjek penelitian terdiri atas santri putri yang menempuh jenjang pendidikan pada tingkat atas pondok pesantren di Kota Padang. Subjek penelitian ini yaitu 279 santri putri yang berada pada rentang usia sekitar 15-18 tahun. Data kategorisasi variabel *psychological well-being* dan variabel kecerdasan emosi.

Tabel 1. Data kategorisasi variabel *Psychological Well-Being*

Dimensi	Skor	Kategori	F	%
<i>Psychological Well-Being</i>	$X \leq 93.48$	Rendah	43	15,4
	$93.48 < X < 108.34$	Sedang	236	84,1
		Total	279	100,0

Dari tabel diatas mayoritas responden termasuk dalam kategori sedang. Pada variabel Psychological Well-Being dalam dua kategori rendah dan sedang, jumlah frekuensi tertinggi pada kategori sedang sebanyak 236 santri putri dengan persentase 85% berarti santri putri memiliki kecerdasan emosi yang cukup baik.

Tabel 2. Data kategorisasi variabel Kecerdasan Emosi

Dimensi	Skor	Kategori	F	%
Kecerdasan Emosi	$X \leq 64.33$	Rendah	47	16,8
	$64.33 < X > 78.85$	Sedang	232	83,2
		Total	279	100,0

Dari tabel diatas pada variabel *psychological well-being* secara keseluruhan, sebanyak 47 responden dengan persentase 16,8% berada pada kategori rendah dan terdapat 232 responden dengan persentase 83,2 % berada pada kategori sedang mayoritas menunjukkan skor rata responden berada pada kategori sedang. Dapat diinterpretasikan bahwa santri putri mempunyai kecerdasan emosi yang cukup baik.

Uji normalitas dilaksanakan dengan menganalisis variabel pada penelitian korelasi, guna menilai variabel terdistribusi secara normal atau tidak . Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji normalitas Kolmogorov Smirnov.

Tabel 3. Uji Normalitas

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	<i>Asymp, Sig (2-Tailed)</i>	Keterangan
	0,011	Tidak Normal

Pada tabel diatas dapat diamati dari hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Hasil menunjukkan bahwa nilai *Asymp, Sig (2-Tailed)* sebesar 0,011 artinya data tidak terdistribusi secara normal sehingga dilanjutkan dengan uji hipotesis non parametrik.

Uji hipotesis bertujuan menentukan sampel penelitian dapat digunakan dan menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima atau justru ditolak. Pengujian hipotesis ini juga menunjukkan hubungan kecerdasan emosi dan *psychological well-being* pada santri putri pondok pesantren di Kota Padang.

Tabel 4. Uji Hipotesis

		<i>Psychological Well-Being</i>	Kecerdasan Emosi
<i>Psychological Well-Being</i>	<i>Spearman Correlation</i>	1.000	.020*
	<i>Sig.(2-tailed)</i>	.	.741
	N	279	279
Kecerdasan Emosi	<i>Spearman Correlation</i>	.020	1.000
	<i>Sig.(2-tailed)</i>	.741	.
	N	279	279

Hasil uji hipotesis menggunakan uji *spearman correlation* menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* ($r = 0,020$; $p < 0,05$). Temuan ini berarti semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki santri putri, maka semakin baik pula *psychological well-being* mereka. Oleh karena itu hipotesis (H_a) diterima dan (H_o) ditolak.

Rata-rata skor empirik *psychological well-being* sebesar 100,91, yang berada di bawah rata-rata hipotetik (116). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum santri putri memiliki *psychological well-being* yang cukup baik, namun belum optimal. Sebaliknya, skor empirik kecerdasan emosi sebesar 71,81 lebih tinggi daripada skor hipotetik (55), menandakan bahwa santri memiliki potensi emosional yang relatif baik. Hasil ini mendukung pendapat Barros et al. (2021) bahwa individu dengan kecerdasan emosi sedang hingga tinggi mampu menampilkan regulasi emosi yang cukup adaptif meskipun berada di lingkungan yang penuh tekanan.

Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas santri putri berada pada kategori *psychological well-being* sedang. Kondisi ini mencerminkan bahwa secara umum santri putri memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik, namun belum sepenuhnya optimal. Dimensi-dimensi *psychological well-being* menurut Ryff (1989), seperti *self-acceptance*, *positif relation with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*, menunjukkan rata-rata skor sedang. Skor sedang pada mayoritas dimensi menandakan bahwa santri mampu menyesuaikan diri dengan aturan dan aktivitas pesantren, menjaga hubungan sosial dengan teman sebaya maupun pengasuh, serta memiliki tujuan hidup yang mulai terbentuk, meskipun masih belum sepenuhnya jelas atau optimal.

Sementara itu, variabel kecerdasan emosi santri berada pada kategori sedang. Variabel kecerdasan emosi terdiri atas 3 dimensi, yaitu pengungkapan emosi, pengaturan emosi, dan penggunaan emosi rata-rata berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa santri sudah mampu mengenali, mengekspresikan, mengendalikan, dan memanfaatkan emosi secara adaptif untuk mendukung motivasi dan pencapaian tujuan, meskipun kemampuan ini belum sepenuhnya optimal.

Menurut model empat cabang Salovey et al. (1990), kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali emosi, menggunakan emosi untuk berpikir kreatif dan memahami emosi. kemampuan santri yang tergolong sedang menunjukkan bahwa mereka telah mengembangkan tahapan awal hingga menengah dari kecerdasan emosi, yang mencakup kemampuan mengenali emosi sendiri dan orang lain, menggunakan emosi untuk mendukung proses berpikir dan pengambilan keputusan, serta memahami dinamika emosi dalam konteks sosial. Artinya, meskipun santri sudah mampu memanfaatkan emosi untuk motivasi belajar dan interaksi sosial, penerapan strategi pengelolaan emosi yang lebih reflektif dan adaptif, seperti menenangkan diri pada situasi yang dapat menyebabkan stres.

Hasil analisis juga mengungkap hubungan antar variabel *psychological well-being* dan kecerdasan emosi. Terutama hubungan kedua dimensi variabel, yaitu dimensi penggunaan emosi berhubungan erat dengan dimensi *purpose in life*. Santri yang mampu mengarahkan emosi menjadi energi positif cenderung memiliki tujuan hidup yang lebih jelas dan mampu memotivasi diri untuk mencapai target hafalan maupun akademik. Studi Stover et al. (2024) juga menemukan bahwa penggunaan emosi melalui strategi reappraisal berkontribusi terhadap peningkatan motivasi, yang pada akhirnya meningkatkan *psychological well-being*.

Beberapa faktor yakni salah satunya faktor usia perlu diperhatikan karena sangat memengaruhi perkembangan psikososial santri putri. Dimensi *autonomy* dan *environmental mastery* dalam model *psychological well-being* Ryff (1989) cenderung mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya usia individu.

Faktor eksternal seperti dukungan teman sebaya, iklim asrama, dan keteladanan ustazah memengaruhi *psychological well-being*. Dukungan sosial terbukti menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan rasa keterhubungan sosial (Rahmawati et al., 2023).

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada sampel hanya terdiri dari santri putri, sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada santri putra. Variabel mediasi seperti *self-efficacy* atau dukungan sosial bisa menjadi pertimbangan variabel mediasi. Selain itu, desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*, sehingga tidak dapat memastikan hubungan kausalitas antara kedua variabel yang diteliti.

Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi pengasuh pesantren untuk mengembangkan program penguatan kecerdasan emosi, seperti pelatihan regulasi emosi atau konseling kelompok, untuk meningkatkan *psychological well-being* santri putri. Implikasi teoretis penelitian ini adalah memberikan bukti tambahan bahwa kecerdasan emosi berperan sebagai prediktor *psychological well-being* dalam konteks pendidikan berbasis pesantren, sehingga dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan yang menguji peran variabel mediasi dan moderasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menyimpulkan hipotesis pertama (H_a) diterima dan H_0 ditolak, yaitu terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan *psychological well-being* pada santri putri pondok pesantren di Kota Padang, dengan nilai koefisien *spearman correlation* sebesar 0,02. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* kecerdasan emosi santri putri di Pondok Pesantren Kota Padang berada pada kategori sedang.

Disarankan santri putri melatih kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi untuk meningkatkan *psychological well-being*. Pondok pesantren diharapkan memberi dukungan sosial guna membantu santri menghadapi tekanan psikologis, sosial, dan akademik. Peneliti selanjutnya disarankan mengeksplorasi variabel lebih mendalam serta mempertimbangkan variabel mediasi untuk hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Enjjelina, L. Et al., (2025). Problematika Penyesuaian Diri Santri Putra dan Putri di Pondok Pesantren Modern Kota Yogyakarta. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (SNPP), 4, 77-91.

- Extremera, N. (2016). Emotional intelligence and mental health in teaching professionals: A systematic review. *The International Journal of Educational Research*, 85, 121–130. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.07.002>
- Hariiri, M. et al. (2024). Tantangan Baru dalam Menyikapi Jadwal Sekolah dan Pondok Pesantren di Pamekasan. *Journal of Education*, 7(1), 807-816.
- Ikromi, Z. A. Stres Akademik di Kalangan Santri: Analisis Literatur Mengenai Faktor-Faktor Penghambatnya. *Eudaimonia Journal Psychology Universitas Sains Indonesia*, 1(2), 1-7.
- Kementrian Agama. EMIS: Gerbang Data Pendidikan Kementerian Agama. Diakses April 10, 2025, dari <https://emis.kemenag.go.id/>
- Nurhayati, N. (2021). Kecerdasan Emosional dan Kesejahteraan Psikologis Santri di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 123-135.
- Nuryadi et al. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Purnomo, R. A. (2016). *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis Dengan SPSS*. Ponorogo: CV. Wade Group.
- Rahmawati, R. et al. (2021). Social support and psychological well-being among students in Islamic boarding schools: The mediating role of emotional intelligence. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 678-690
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Salovey, P. et al. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Schutte, N. S., et al. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(1998), 167-177.
- Stover et al. (2024). A Meta Analysis of Cognitive Reappraisal and Personal Resilience. *Journal Of Affective* <https://doi.org/10.1016/j.jaffsci.2024.03.005>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta
- Wahyuni, A. S. (2021). Peran Kecerdasan Emosi dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being* Remaja. *Jurnal Social Library*, 1(1) 1-6.
- WHO/HBSC Study. (2022). New WHO/HBSC report highlights troubling trends in adolescent support systems. HBSC 2021/2022 Survey. Health Behaviour in School-aged Children. <https://hbsc.org/new-who-hbsc-report-highlights-troubling-trends-in-adolescent-support-systems>
- WHO Europe & HBSC Study. (2024, November). Rising school pressure and declining family support especially among girls, finds new WHO/Europe report. World Health Organization Europe. <https://dev.cms.who.int/europe/news/item/13-11-2024-rising-school-pressure-and-declining-family-support-especially-among-girls-finds-new-who-europe-report>