

Hubungan *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* dengan *Psychological Well-Being* pada Siswa Kelas X SMAN 2 Klaten

Talangsih Eunike Waradanti¹, Selly Astriana²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

e-mail: talangsihwaradanti@student.uns.ac.id

Abstract

Adolescents in Indonesia often face various challenges, such as academic pressure, interpersonal relationship dynamics, and the influence of social media, which can affect their Psychological Well-Being. Several studies have shown that the majority of high school students in Indonesia have a moderate level of Psychological Well-Being. This study aimed to examine the relationship between Emotional Intelligence and Self-Esteem on Psychological Well-Being in 235 tenth-grade students at SMAN 2 Klaten. The study used a quantitative correlational approach with probability sampling through a cluster random method. Data were collected using three instruments: Ryff's Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1989), the Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS; Goleman, 1995), and the Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965). All instruments were tested for validity and reliability, with validity coefficients ranging from 0.35–0.72 and Cronbach's Alpha reliability >0.70, indicating adequate internal consistency. The results of the regression analysis showed that Emotional Intelligence and Self-Esteem were positively and significantly related to Psychological Well-Being, both partially and simultaneously. These findings confirm that these two intrapersonal variables play a crucial role in supporting adolescent mental health. Therefore, it is recommended that schools and students develop emotional skills training programs and Self-Esteem strengthening programs through structured learning and counseling activities to optimally promote Psychological Well-Being.

Keywords: Emotional Intelligence, Self-Esteem, Psychological Well-Being, students, adolescents.

Abstrak

Remaja di Indonesia sering menghadapi berbagai tantangan, seperti tekanan akademik, dinamika hubungan interpersonal, serta pengaruh media sosial, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA di Indonesia memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori sedang. Studi ini dilaksanakan dengan tujuan mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis pada 235 siswa kelas X di SMAN 2 Klaten. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik probability sampling melalui metode cluster random. Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen, yaitu Ryff's Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1989), Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS; Goleman, 1995), serta Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965). Seluruh instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan hasil koefisien validitas berkisar antara 0,35–0,72 serta reliabilitas Cronbach's Alpha > 0,70 yang menunjukkan konsistensi internal memadai. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan harga diri berhubungan positif serta signifikan dengan kesejahteraan psikologis, baik secara parsial maupun simultan. Temuan ini menegaskan bahwa kedua variabel intrapersonal tersebut berperan penting dalam mendukung kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, disarankan agar pihak sekolah dan siswa dapat mengembangkan program pelatihan keterampilan emosi serta penguatan harga diri melalui kegiatan pembelajaran dan konseling terstruktur guna meningkatkan kesejahteraan psikologis secara optimal.

Kata Kunci: kecerdasan emosional, harga diri, kesejahteraan psikologis, siswa, remaja.

I. Pendahuluan

Masa remaja menjadi periode perubahan penting yang diwarnai oleh perubahan fisik, emosional, maupun sosial yang cukup kompleks. Remaja di Indonesia, khususnya mereka yang duduk di bangku SMA, kerap menghadapi tantangan seperti tekanan akademik, dinamika

hubungan sosial, dan ekspektasi terhadap diri sendiri yang tinggi, yang berpotensi memengaruhi *Psychological Well-Being* mereka. Sejumlah penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja tergolong dalam kategori *Psychological Well-Being* sedang (Sugiyono dkk, 2019; Fahmawati dkk, 2022; Ganesha dkk, 2024). Kategori “sedang” menunjukkan bahwa remaja berada pada kondisi yang relatif seimbang antara aspek positif dan tantangan psikologis, namun belum mencapai taraf optimal (Butter *et al.*, 2024). Kondisi ini menjadi fokus penelitian karena *Psychological Well-Being* yang hanya berada di tingkat sedang berimplikasi pada kerentanan remaja terhadap stres akademik, tekanan sosial, maupun ketidakstabilan emosi (Wati and Hazim, 2024). Dengan demikian, meskipun tidak berada pada level rendah, posisi “sedang” mengindikasikan adanya kebutuhan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memperkuat dan meningkatkan *Psychological Well-Being* remaja agar mereka mampu berkembang secara adaptif dan sehat. Situasi ini memperlihatkan pentingnya mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mendukung peningkatan *Psychological Well-Being* pada remaja.

Psychological Well-Being (PWB) menurut Ryff (1989) merupakan kondisi psikologis positif yang mencerminkan sejauh mana individu mampu menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, bersikap otonom, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta terus bertumbuh secara pribadi. Pada remaja SMA, PWB tampak dalam bentuk kemampuan menerima perubahan diri di masa pubertas, menjalin pertemanan yang suportif, mengelola tekanan akademik, menetapkan cita-cita masa depan, dan mengembangkan potensi diri secara optimal (Gómez-López, Viejo and Ortega-Ruiz, 2019). Kondisi ini menjadi penting karena PWB yang baik terbukti memberikan manfaat besar bagi remaja, seperti kesehatan mental yang lebih stabil, pencapaian akademik yang lebih baik, serta hubungan sosial yang lebih sehat (Sitorus and Maryatmi, 2020; Wahyuni, 2021). *Psychological Well-Being* Salah satu faktor yang dipercaya berperan dalam mendukung *Psychological Well-Being* adalah *Emotional Intelligence*, yaitu kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi pribadi maupun emosi orang lain (Goleman, 1995). Studi yang dilakukan oleh Wahyuni (2021) mengindikasikan bahwa remaja dengan tingkat *Emotional Intelligence* yang tinggi memiliki kemungkinan *Psychological Well-Being* yang lebih optimal. Remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik dan stabil cenderung lebih mudah membangun hubungan sosial yang positif serta hubungan yang sehat dengan diri sendiri, yang pada akhirnya mendukung kesehatan mental mereka. *Emotional Intelligence* yang baik memungkinkan remaja untuk lebih memahami dan mengendalikan emosinya, sehingga lebih siap dalam menghadapi tantangan dan mengejar tujuan hidup. Kondisi tersebut memberikan dampak yang menguntungkan bagi aspek *Psychological Well-Being* dalam diri remaja.

Selain *Emotional Intelligence*, *Self-Esteem* juga menjadi aspek utama yang berdampak pada *Psychological Well-Being*. *Self-Esteem* diidentifikasi sebagai penilaian individu terhadap nilai dan harga dirinya (Rosenberg, 1965). Seseorang yang mengalami tingkat *Self-Esteem* tinggi biasanya menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik, dapat mengelola stres secara efektif, serta memiliki motivasi belajar dan berkembang yang lebih besar (Salsabila dkk dalam Nabilla dkk, 2024). Studi yang dilaksanakan Rahmawati dkk (2017) dan Sitorus & Maryatmi (2020) memaparkan muncul suatu keterkaitan yang memiliki sifat positif dengan melibatkan aspek *Self-Esteem* dan *Psychological Well-Being*. Siswa dengan persepsi diri yang positif cenderung lebih mampu mengatasi berbagai tantangan, yang pada gilirannya berkontribusi positif terhadap *Psychological Well-Being* mereka.

Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya fokus mengkaji hubungan antara dua variabel saja, seperti *Emotional Intelligence* dengan *Psychological Well-Being* (Dinda dkk, 2024) atau *Self-Esteem* dengan *Psychological Well-Being* (Reo dkk, 2024). Pemilihan *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* sebagai variabel bebas didasarkan pada landasan teoritis maupun temuan empiris sebelumnya yang menegaskan peran keduanya dalam mendukung *Psychological Well-Being* remaja. *Emotional Intelligence* berperan penting karena kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri maupun orang lain terbukti berkorelasi positif dengan kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan ketahanan menghadapi stres (Goleman dalam Mu'asyara dkk, 2024; Wahyuni, 2021). Sementara itu, *Self-Esteem* berhubungan erat dengan penilaian diri yang positif, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, dan kapasitas adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial (Rosenberg, 1965; Rahmawati dkk, 2017). Studi yang secara bersamaan mengintegrasikan ketiga variabel tersebut, terutama dalam konteks siswa SMA di Indonesia, masih terbatas. Padahal, dalam konteks perkembangan remaja sebagaimana yang ditunjukkan pada penelitian-penelitian terdahulu, *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* saling berinteraksi dalam membentuk kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, studi ini dilaksanakan dengan tujuan menganalisis hubungan simultan antara *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* dengan *Psychological Well-Being* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Klaten. Pemilihan SMA Negeri 2 Klaten lebih didasarkan pada pertimbangan aksesibilitas lokasi dan kesediaan pihak sekolah untuk bekerja sama dalam proses penelitian. Klaten dipilih sebagai lokasi karena secara karakteristik siswa mewakili tipikal remaja SMA di daerah urban-periurban Jawa Tengah, sehingga tetap relevan untuk menggambarkan fenomena *Psychological Well-Being* pada remaja Indonesia secara umum. *Emotional Intelligence* *Self-Esteem* *Psychological Well-Being*.

Berdasarkan kajian literatur, *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* berpotensi besar dalam menunjang *Psychological Well-Being*. Remaja dengan tingkat *Emotional Intelligence*

yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan emosional dan membangun hubungan sosial yang sehat. Di sisi lain, *Self-Esteem* yang positif memperkuat pandangan diri yang sehat serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan secara adaptif. Dengan demikian, integrasi antara kedua variabel ini diharapkan dapat menjelaskan variasi tingkat *Psychological Well-Being* remaja secara lebih komprehensif.

Hipotesis

H1: Terdapat hubungan yang signifikan antara *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* secara bersamaan terhadap *Psychological Well-Being* pada siswa kelas X SMAN 2 Klaten.

H2: Terdapat hubungan yang signifikan antara *Emotional Intelligence* dengan *Psychological Well-Being* pada siswa kelas X SMAN 2 Klaten.

H3: Terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Esteem* dengan *Psychological Well-Being* pada siswa kelas X SMAN 2 Klaten.

II. Metode Penelitian

Studi ini memakai metode kuantitatif melalui desain korelasional dalam menganalisis hubungan antara *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* terhadap *Psychological Well-Being* siswa kelas X di SMA Negeri 2 Klaten. Studi ini melibatkan 356 siswa kelas X sebagai subjek. Teknik sampling yang dimanfaatkan ialah *probability sampling* melalui metode *cluster random*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak berdasarkan kelompok (cluster) tertentu yang sudah ada dalam populasi. Dalam konteks penelitian ini, cluster yang dimaksud adalah kelas X di SMA Negeri 2 Klaten. Dari keseluruhan kelas yang ada, peneliti terlebih dahulu membagi populasi berdasarkan kelas, kemudian memilih kelas secara acak sebagai representasi sampel sehingga terpilih 235 siswa sebagai sampel penelitian.

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan instrumen serta pengajuan izin penelitian kepada sekolah dan Dinas Pendidikan. Setelah izin diperoleh, penelitian dilakukan dan instrumen penelitian disebarkan kepada siswa melalui Google Form. Instrumen yang digunakan meliputi tiga skala psikologis, yaitu *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWBS) adaptasi Setyawati (2019), *Wong and Law Emotional Intelligence Scale* (WLEIS) adaptasi Jamaludin (2020), serta *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) adaptasi Maroqi (2019). Setiap skala telah diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba kepada 107 siswa yang berasal dari populasi yang sama.

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis melalui regresi linier berganda yang memanfaatkan suatu aplikasi perangkat lunak berupa SPSS dengan versi 29.0. Namun, dalam upaya memastikan kelayakasn analisis, diperlukan pengujian terhadap data melalui asumsi dasar (normalitas dan linearitas) serta dilakukannya suatu uji asumsi klasik pada tahapan sebelum

melakukan analisis regresi. Uji asumsi klasik ini berupa uji multikolinearitas, autokorelasi, dan heteroskedastisitas.

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 235 siswa kelas X dari SMA Negeri 2 Klaten sebagai partisipan. Instrumen penelitian berupa kuesioner disebarkan melalui Google Form, mencakup pengukuran *Emotional Intelligence*, *Self-Esteem*, dan *Psychological Well-Being*. Data kuesioner yang terkumpul dianalisis dan disajikan dalam beberapa tahapan, meliputi: deskripsi karakteristik partisipan, hasil uji asumsi, dan hasil pengujian hipotesis penelitian.

3.1 Hasil Penelitian

3.1.1 Uji Deskriptif Partisipan

Tabel I. Karakteristik Partisipan Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	100	42,6%
Perempuan	135	57,4%
Usia		
14 tahun	12	5,1%
15 tahun	150	63,8%
16 tahun	69	29,4%
17 tahun	4	1,7%
Total	235	100%

Tabel I menyajikan karakteristik demografi partisipan dalam penelitian ini. Dari sisi usia, mayoritas partisipan berusia 15 tahun dengan jumlah 150 siswa (63,8%), sedangkan usia dengan jumlah partisipan paling sedikit adalah 17 tahun sebanyak 4 siswa (1,7%). Ditinjau dari jenis kelamin, sebanyak 135 siswa perempuan (57,4%) dan 100 siswa laki-laki (42,6%) berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tabel II. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
<i>Emotional Intelligence</i>			
Rendah	$X < 42,07$	42	17,9%
Sedang	$42,07 \leq X < 54,97$	151	64,3%
Tinggi	$X \geq 54,97$	42	17,9%
<i>Self-Esteem</i>			
Rendah	$X < 18,41$	39	16,6%
Sedang	$18,41 \leq X < 26,23$	167	71,1%
Tinggi	$X \geq 26,23$	29	12,3%
<i>Psychological Well-Being</i>			
Rendah	$X < 57,55$	31	13,2%
Sedang	$57,55 \leq X < 74,17$	169	71,9%
Tinggi	$X \geq 74,17$	35	14,9%

Tabel II menyajikan hasil kategorisasi dari tiga variabel penelitian, yaitu *Emotional Intelligence*, *Self-Esteem*, dan *Psychological Well-Being*. Mengacu pada temuan, mayoritas partisipan tergolong dalam kategori sedang pada ketiga variabel tersebut. Sebagian besar partisipan dalam *Emotional Intelligence*, sebanyak 151 partisipan (64,3%) termasuk dalam kategori sedang, sedangkan masing-masing 42 partisipan (17,9%) masuk dalam kategori rendah dan tinggi. Berdasarkan hasil analisis, variabel *Self-Esteem*, mayoritas partisipan, yaitu 167 siswa (71,1%), berada pada kategori sedang, 39 siswa (16,6%) pada kategori rendah, dan 29 siswa (12,3%) pada kategori tinggi. Pada variabel *Psychological Well-Being*, sebanyak 169 partisipan (71,9%) dikategorikan sedang, 31 partisipan (13,2%) rendah, dan 35 partisipan (14,9%) tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa secara keseluruhan, mayoritas partisipan memiliki tingkat *Emotional Intelligence*, *Self-Esteem*, dan *Psychological Well-Being* yang menunjukkan berada dalam kategorisasi sedang.

3.1.2 Uji Asumsi

Sebelum dilakukan analisis regresi, data penelitian diuji melalui asumsi klasik. Hasil uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi 0,200 ($>0,05$), sehingga data terdistribusi normal. Uji linearitas juga memenuhi syarat, ditunjukkan dengan hubungan linear yang signifikan antara *Psychological Well-Being* dengan kedua variabel independen ($p < 0,001$). Selanjutnya, uji multikolinearitas menghasilkan nilai tolerance 0,870 ($>0,10$) dan VIF 1,150 (<10), yang berarti tidak terdapat masalah multikolinearitas. Uji autokorelasi dengan metode Durbin-Watson memperoleh nilai 1,921, berada di antara batas dU dan 4-dU, sehingga model bebas autokorelasi. Terakhir, uji heteroskedastisitas menggunakan metode Glejser menunjukkan nilai signifikansi 0,138 dan 0,813 ($>0,05$), sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas. Dengan demikian, seluruh asumsi klasik terpenuhi dan data layak dianalisis lebih lanjut.

3.1.3 Uji Hipotesis

Pelaksanaan uji hipotesis dalam studi ini memanfaatkan analisis regresi linier berganda guna mengidentifikasi hubungan antara variabel independen dan dependen. Uji dilaksanakan secara simultan untuk melihat pengaruh bersama, serta secara parsial untuk menilai kontribusi masing-masing variabel secara individu.

a) Uji Simultan F

Uji simultan F dilaksanakan guna menguji apakah *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Psychological Well-Being*.

Tabel III. Hasil Uji Simultan F

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6494.939	2	3247.469	78.057	<.001
	Residual	9652.142	232	41.604		
	Total	16147.081	234			

Mengacu pada temuan Uji Simultan F, didapatkan nilai signifikansi $< 0,001$ yang lebih rendah dibandingkan 0,05, serta nilai F_{hitung} sejumlah 78,057 yang lebih besar dibandingkan F_{tabel} sebesar 3,035. Dengan temuan tersebut, diperoleh kesimpulan bahwa *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* secara simultan saling berdampak dengan signifikan terhadap *Psychological Well-Being*. Berdasarkan temuan tersebut, **hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.**

Dalam memperkuat analisis, koefisien korelasi ganda (R) juga dianalisis untuk mengukur kekuatan keterkaitan yang melibatkan *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* dengan *Psychological Well-Being*. Berdasarkan temuan uji koefisien korelasi ganda (R) diperoleh nilai R sejumlah 0,634, yang mengindikasikan munculnya suatu keterkaitan kuat dengan melibatkan *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* dengan *Psychological Well-Being*. Nilai R Square sejumlah 0,402 mengindikasikan bahwa *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* secara simultan dapat menjelaskan 40,2% variasi pada *Psychological Well-Being*, sedangkan 59,8% variasi sisanya dipengaruhi aspek lain di luar model studi ini.

Tabel IV. Hasil Koefisien Korelasi Ganda (R)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.634	.402	.397	6.450

b) Uji Korelasi Parsial (t)

Uji T dimanfaatkan guna menguji pengaruh setiap variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial. Dalam studi ini, hipotesis parsial dinyatakan diterima apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05. Tidak hanya itu, nilai koefisien regresi (B) digunakan untuk menentukan arah hubungan, di mana B positif mengindikasikan hubungan searah, sedangkan B negatif mengindikasikan hubungan berlawanan.

Tabel IV. Hasil Uji Korelasi Parsial (t)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
1 (Constant)	25.283	3.474		7.277	<.001
<i>Emotional Intelligence</i>	.384	.070	.298	5.475	<.001
Self Esteem	.984	.116	.463	8.497	<.001

Berdasarkan temuan uji t, *Emotional Intelligence* mempunyai nilai signifikansi $< 0,001$, lebih rendah dibandingkan 0,05, dengan koefisien B sejumlah 0,384 yang mencerminkan arah hubungan positif. Dapat dipahami bahwa semakin tinggi *Emotional Intelligence*, akan berdampak pada tingginya *Psychological Well-Being* seseorang. Demikian pula, *Self-Esteem* menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$, lebih rendah dibandingkan 0,05, dengan koefisien B sejumlah 0,984 yang juga mengindikasikan hubungan positif. Artinya, semakin tinggi *Self-Esteem*, akan berdampak pada tingginya *Psychological Well-Being* seseorang. Mengacu pada temuan tersebut, diperoleh kesimpulan bahwa *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* secara signifikan mempengaruhi *Psychological Well-Being*. Dengan demikian, **hipotesis kedua dan hipotesis ketiga dalam penelitian ini dinyatakan diterima.**

3.2 Pembahasan

Temuan studi ini mengungkapkan bahwa secara signifikan ditemukan hubungan yang berjalan signifikan dengan melibatkan aspek *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* dengan *Psychological Well-Being* pada siswa kelas X SMAN 2 Klaten. Temuan dari Uji F mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut secara signifikan mempengaruhi *Psychological Well-Being*, menandakan bahwa faktor intrapersonal memainkan peranan penting dalam pembentukan *Psychological Well-Being* remaja. Temuan ini memperkuat konsep *Psychological Well-Being* yang dipaparkan Ryff (1989), yang menekankan pentingnya aspek penerimaan diri, relasi positif, dan pertumbuhan pribadi. Sejalan dengan itu, Keyes (2002) menempatkan *Psychological Well-Being* sebagai salah satu komponen utama kesehatan mental positif dalam model mental health continuum. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *Psychological Well-Being* berperan penting dalam menjaga individu berada pada kondisi mental yang sehat dan adaptif. Temuan ini memperkuat konsep *Psychological Well-Being* yang dipaparkan Ryff (1989), yang menyoroti pentingnya kemampuan mengelola emosi dan penghargaan terhadap diri sendiri dalam menjaga kesehatan mental individu.

Emotional Intelligence membantu individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif, sehingga memperkuat dimensi *Psychological Well-Being* seperti *self-acceptance*, *positive relations with others*, dan *personal growth*. Berdasarkan uji t, *Emotional Intelligence* menandakan hubungan positif dan signifikan dengan *Psychological Well-Being*. Temuan ini sejalan dengan studi Wahyuni (2021) dan Dinda dkk (2024), yang memaparkan bahwa individu dengan tingkat *Emotional Intelligence* yang tinggi lebih mampu menghadapi tekanan emosional, membangun hubungan sosial yang suportif, dan menjaga keseimbangan psikologis dalam berbagai kondisi. Selain itu, *Self-Esteem* juga secara positif terbukti ditemukan suatu keterkaitan yang bersifat positif dan berjalan signifikan dengan *Psychological Well-Being*,

sebagaimana temuan uji t menunjukkan. Tingginya *Self-Esteem* mencerminkan penilaian positif terhadap diri sendiri, yang penting untuk membangun rasa kompeten, bermakna, serta kesiapan menghadapi tantangan hidup. Penelitian Rahmawati dkk (2017) dan Sitorus & Maryatmi (2020) mendukung hasil ini, di mana *Self-Esteem* yang kuat berkaitan dengan peningkatan motivasi, ketahanan terhadap stres, serta pengembangan tujuan hidup yang realistis pada masa remaja.

Dari segi kontribusi, *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* secara bersamaan mampu menjelaskan 40,2% variasi dalam *Psychological Well-Being*. Persentase ini mengindikasikan bahwa kedua faktor tersebut menjadi prediktor yang penting terhadap *Psychological Well-Being* siswa, meskipun masih ada aspek lain yang berperan di luar model studi ini. Hasil ini konsisten dengan studi Anjani (2024) yang menemukan bahwa kombinasi *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* berpengaruh besar dalam meningkatkan *Psychological Well-Being*, khususnya dalam menghadapi dinamika sosial dan keluarga di masa remaja. Partisipan dalam studi ini sebagian besar dikategorikan sedang untuk *Emotional Intelligence*, *Self-Esteem*, dan *Psychological Well-Being*. Temuan ini selaras dengan studi yang dilaksanakan Sugiyo dkk (2019) dan Fahmawati dkk (2022), yang mengindikasikan bahwa mayoritas remaja Indonesia mempunyai *Psychological Well-Being* dalam kategori sedang. Situasi tersebut menggambarkan bahwa meskipun remaja memiliki kapasitas emosional dan *Self-Esteem* yang memadai, kondisi *Psychological Well-Being* yang hanya berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mereka belum sepenuhnya berada pada taraf optimal. Kondisi ini penting diperhatikan karena remaja dengan *Psychological Well-Being* sedang lebih rentan mengalami tekanan akademik, ketidakstabilan emosi, maupun kesulitan membangun relasi sosial yang sehat (Wati and Hazim, 2024). Oleh sebab itu, diperlukan intervensi yang terarah, seperti penguatan keterampilan regulasi emosi, peningkatan *Self-Esteem*, serta penyediaan dukungan sosial dari lingkungan sekolah maupun keluarga, agar *Psychological Well-Being* remaja dapat berkembang menuju kategori tinggi secara berkelanjutan. Situasi tersebut menggambarkan bahwa meskipun remaja memiliki kapasitas emosional dan harga diri yang memadai, tetap diperlukan intervensi dan pengembangan lebih lanjut untuk meningkatkan *Psychological Well-Being* mereka.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* merupakan dasar penting dalam mendukung *Psychological Well-Being* remaja. Oleh karena itu, memperkuat kedua aspek ini melalui program berbasis sekolah, seperti pelatihan keterampilan emosi dan pengembangan *Self-Esteem*, menjadi strategi efektif untuk membentuk generasi muda yang resilien, adaptif, dan sehat secara emosional di tengah tantangan zaman. Efektivitas program berbasis sekolah didukung oleh temuan penelitian sebelumnya dari Kamsickas *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi keterampilan emosional dan peningkatan *Self-Esteem* yang dilaksanakan dalam konteks pendidikan mampu menurunkan

tingkat stres yang diyakini secara simultan akan meningkatkan *Psychological Well-Being* remaja. Selain itu, sekolah merupakan lingkungan utama tempat remaja menghabiskan sebagian besar waktunya, sehingga menjadi wadah strategis untuk memberikan intervensi secara sistematis, berkelanjutan, dan dapat menjangkau seluruh siswa. Hasil serupa juga ditunjukkan dalam penelitian Bıdık (2021) yang meneliti mengenai program kesehatan mental berbasis sekolah untuk meningkatkan *Psychological Well-Being* pada anak-anak dan remaja. Pada penelitian tersebut ditemukan bahwa program kesehatan mental meningkatkan kemampuan sosial-emosional, keterampilan hidup, komunikasi, penyelesaian masalah, kesadaran diri, regulasi emosi, self-esteem, self-efficacy, serta kepuasan hidup dan kesehatan mental secara umum.

IV. Simpulan dan Saran

Penelitian ini membuktikan bahwa *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* secara signifikan memiliki hubungan yang signifikan terhadap *Psychological Well-Being* pada siswa kelas X SMAN 2 Klaten. *Emotional Intelligence* menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan *Psychological Well-Being*, menegaskan bahwa keterampilan mengenali, memahami, dan mengelola emosi berkontribusi penting dalam meningkatkan *Psychological Well-Being* siswa. Demikian juga, *Self-Esteem* secara positif serta signifikan memiliki hubungan dengan *Psychological Well-Being*, mengindikasikan bahwa penilaian diri yang positif mendorong individu untuk merasakan kompetensi, makna hidup, serta kemampuan adaptif dalam menghadapi tantangan. Secara keseluruhan, *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* secara simultan mampu menjelaskan sebagian besar variasi *Psychological Well-Being*, memperkuat pemahaman tentang peran faktor intrapersonal dalam menunjang *Psychological Well-Being*.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa *Emotional Intelligence* dan *Self-Esteem* hanya menjelaskan sebagian variasi *Psychological Well-Being*, mengingat penelitian ini bersifat korelasional, studi selanjutnya dapat mengembangkan desain intervensi berbasis sekolah untuk menguji efektivitas pelatihan keterampilan emosi dan penguatan *Self-Esteem* dalam meningkatkan *Psychological Well-Being*. Penelitian lebih lanjut juga penting dilakukan pada sampel yang lebih beragam, baik dari segi gender, usia, maupun latar belakang sekolah, agar temuan lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan secara luas.

Daftar Pustaka

Anjani, W. (2024) 'Emotional Intelligence and Self-Esteem on Psychology Well-being in Adolescents with Divorced Parents', *International Journal of Research (IJR)*, 11(08), pp. 540–547. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13643242>.

Bıdık, G. (2021) 'School-Based Mental Health Programs for Improving Psychosocial Well-Being', *Journal of Pedagogical Research*, 1(1), pp. 414–428.

- in Children and Adolescents: Systematic Review’, *Journal of Psychiatric Nursing* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.14744/phd.2021.14471>.
- Butter, S. *et al.* (2024) ‘Psychological distress, wellbeing and resilience: modelling adolescent mental health profiles during the COVID-19 pandemic’, *Discover Mental Health*, 4(1), p. 16. Available at: <https://doi.org/10.1007/s44192-024-00071-8>.
- Dinda, M.W. *et al.* (2024) ‘Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang’, *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), pp. 102–109. Available at: <https://doi.org/10.55606/detector.v2i1.3093>.
- Fahmawati, Z.N., Laili, N. and Paryontri, R.A. (2022) ‘*Psychological Well-Being* of High School Students During the Pandemic’, *Procedia of Social Sciences and Humanities*, 3, pp. 1527–1532.
- Ganesha, A.B.S., Dahlan, T.H. and Adiwinata, A.H. (2024) ‘Profil Kecemasan dan Psychological Wellbeing serta Implikasinya terhadap Orientasi Masa Depan Siswa SMAN 6 Bandung’, 1, pp. 105–118.
- Goleman, D. (1995) *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Gómez-López, M., Viejo, C. and Ortega-Ruiz, R. (2019) ‘*Psychological Well-Being* During Adolescence: Stability and Association With Romantic Relationships’, *Frontiers in Psychology*, 10. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>.
- Jamaludin, F. (2020) *pengaruh kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan tanggung jawab sosial terhadap altruisme pada relawan aksi sosial kasus pandemi covid-19*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Kamsickas, L. *et al.* (2024) ‘Coping and Emotional Development for Adolescents to Reduce Stress (CEDARS): pilot test of a school-based positive psychological intervention for adolescents’, *Discover Education*, 3(1), p. 270. Available at: <https://doi.org/10.1007/s44217-024-00370-w>.
- Keyes, C.L.M. (2002) ‘The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life’, *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), p. 207. Available at: <https://doi.org/10.2307/3090197>.
- Maroqi, N. (2019) ‘Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA)’, *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), pp. 92–96. Available at: <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>.

- Nabilla, S., Fitri, N.H. and Napitupulu, R.P.. (2024) 'TINGKAT *SELF-ESTEEM* PADA REMAJA SMA / SMK', *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(1), pp. 124–132.
- Rahmawati, N.R., Handarini, D.M. and Triyono (2017) 'Relation of *Emotional Intelligence* , *Self-Esteem*, *Self-efficacy*, and *Psychological Well-Being* Students of State Senior High School', *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 5(1), pp. 40–46. Available at: <https://doi.org/10.17977/um030v5i12017p040>.
- Reo, G., Soetjiningsih, C.H. and Wijono, S. (2024) 'Social Support and *Self-Esteem* as Predictors of *Psychological Well-Being* of Generation Z Students', *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.51214/002024061036000>.
- Rosenberg, M. (1965) *Society and the adolescent self-image*, Princeton University Press. NJ. Available at: <https://doi.org/10.2307/2575639>.
- Setyawati, N.R. (2019) *kelekatan ayah dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa*. Universitas Islam Indonesia.
- Sitorus, M.R. and Maryatmi, A.S. (2020) 'Hubungan antara harga diri dan stres dengan psychological well being pada remaja panti asuhan tanjung barat di jakarta', *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* , 4(3), p. 119.
- Sugiyono and Dkk (2019) 'Profil *Psychological Well-Being* pada Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Semarang Tahun Pelajaran 2018/2019.', *Proceeding of International Conference on Islamic Education: Challenges in Technology and Literacy Faculty of Education and Teacher Trainin*, 4.
- Wahyuni, A.S. (2021) 'Peran Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Psychological well being Pada Remaja', *Jurnal Social Library*, 1(1), pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/10.51849/sl.v1i1.21>.
- Wati, U.M. and Hazim, H. (2024) 'Is Students' Academic Stress Influenced by Lack of *Psychological Well-Being* and Social Support?', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(2), p. 179. Available at: <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i2.14513>.