

HUBUNGAN TINGKAT *EMOTIONAL QUOTIENT* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA PERANTAU DI UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

Cindi Handayani Gea¹, Karina Meriem Beru Brahmana²

¹Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

²Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

Corresponden E-mail; cindi.handayani@student.uhn.ac.id

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<i>Sejarah Artikel: (Diisi Editor)</i> Diterima: 15 Maret 2026 Direvisi: 27 Maret 2026 Disetujui: 28 Juni 2026 Tersedia Daring: 12 Juli 2026 Kata Kunci: <i>Emotional Quotient; Psychological Well Being; mahasiswa perantau</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Emotional Quotient dengan Psychological Well Being pada mahasiswa perantau di Universitas HKBP Nommensen Medan. Mahasiswa perantau menghadapi berbagai tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, seperti tekanan akademik, adaptasi sosial, kerinduan terhadap keluarga, serta tuntutan untuk hidup mandiri. Kemampuan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diduga berperan penting dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa perantau di Universitas HKBP Nommensen Medan yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel sesuai dengan kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Emotional Quotient dan skala Psychological Well Being. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara Emotional Quotient dengan Psychological Well Being pada mahasiswa perantau di Universitas HKBP Nommensen Medan dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,718$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi Emotional Quotient yang dimiliki mahasiswa perantau, maka semakin tinggi pula Psychological Well Being yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah Emotional Quotient, maka semakin rendah pula Psychological Well Being. Hasil kategorisasi juga menunjukkan bahwa tingkat Emotional Quotient dan Psychological Well Being mahasiswa perantau secara umum berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Emotional Quotient memiliki hubungan yang kuat dan positif dengan Psychological Well Being pada mahasiswa perantau. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan mengelola emosi perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau.
	ABSTRACT

Keywords:
*Emotional Quotient;
Psychological Well-Being;
Migrant Students.*

This study aimed to examine the relationship between Emotional Quotient and Psychological Well-Being among migrant students at HKBP Nommensen University Medan. Migrant students face various challenges in adapting to a new environment, including academic pressure, social adjustment, homesickness, and the demands of living independently. The ability to recognize, understand, and manage emotions is considered an important factor in maintaining their psychological well-being. This research employed a quantitative approach using a correlational research design. The participants were migrant students at HKBP Nommensen University Medan who were selected based on the research criteria. Data were collected using the Emotional Quotient Scale and the Psychological Well-Being Scale. The results showed that there was a positive and significant relationship between Emotional Quotient and Psychological Well-Being among migrant students at HKBP Nommensen University Medan, with a correlation coefficient of $r = 0.718$ and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

< 0.05). These findings indicate that the higher the Emotional Quotient of migrant students, the higher their Psychological Well-Being. Conversely, lower Emotional Quotient is associated with lower Psychological Well-Being. The categorization results also revealed that the overall levels of Emotional Quotient and Psychological Well-Being among the participants were in the high category. Well-Being Scale. The data were analyzed using the Spearman Rank correlation test. Based on these findings, it can be concluded that Emotional Quotient has a strong positive relationship with Psychological Well-Being among migrant students. Therefore, developing emotional management skills should become an important focus in efforts to improve the psychological well-being of migrant students.

© 2023
This is an open access article under CC-BY license



1. Pendahuluan

Mahasiswa adalah kelompok intelektual yang memiliki peran penting dalam proses pembangunan dan kemajuan bangsa. Mahasiswa diartikan sebagai insan akademik yang berfungsi sebagai pencari kebenaran ilmiah, pengembang ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni, serta pribadi yang berkepribadian luhur dan bertanggung jawab terhadap kehidupan bermasyarakat.

Mahasiswa tidak hanya menjadi penerima ilmu, tetapi juga agen perubahan sosial (agent of change) yang diharapkan mampu berkontribusi terhadap pembangunan bangsa melalui pola pikir kritis, karakter yang matang, dan kemampuan adaptasi terhadap berbagai perubahan zaman.

Sementara itu, menurut (Santrock, 2011), masa menjadi mahasiswa berada pada fase emerging adulthood yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa muda, di mana individu mulai belajar mandiri, membentuk identitas diri, dan mengembangkan kestabilan emosional. Fase ini menjadi periode penting dalam pembentukan karakter dan arah hidup seseorang. Namun, pada tahap ini pula individu sering kali dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti tanggung jawab akademik, tekanan sosial, serta penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Sejalan dengan hal tersebut.

Dalam UU Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi bertujuan untuk mewujudkan pendidikan tinggi yang berkualitas, relevan dan dapat diakses oleh seluruh masyarakat dan mengembangkan potensi mahasiswa yang beriman, berakhlak mulia, berilmu, kreatif, mandiri, terampil, kompeten, bertanggungjawab, dan berbudaya demi kepentingan bangsa dan kemajuan peradaban. Mahasiswa sebagai pelaku utama pendidikan tinggi diharapkan mampu menyeimbangkan antara kemampuan akademik dan kestabilan psikologis agar dapat mencapai perkembangan diri yang optimal. Artinya, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk berprestasi secara akademik, tetapi juga memiliki kemampuan emosional dan sosial yang baik dalam menghadapi tantangan kehidupan. Namun, dalam kenyataan perjalanan akademik mahasiswa sering kali diwarnai tekanan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Tekanan tersebut dapat muncul

dalam bentuk kesepian, tuntutan akademik, tekanan finansial, hingga kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru. Kondisi ini dapat berdampak pada turunnya Psychological Well Being, yaitu kemampuan mahasiswa untuk berfungsi secara psikologis secara positif, sehat, dan adaptif (Ryff, 1989).

Kenyataannya tidak semua mahasiswa menempuh pendidikan tinggi dalam kondisi yang sama. Banyak di antara mereka harus meninggalkan kampung halaman untuk melanjutkan studi ke kota lain. Kondisi tersebut menjadi lebih kompleks ketika mahasiswa harus meninggalkan daerah asal untuk melanjutkan pendidikan di kota lain. Mahasiswa seperti ini dikenal sebagai mahasiswa perantau, yaitu individu yang meninggalkan lingkungan sosial dan keluarga untuk menempuh pendidikan tinggi ditempat yang jauh.

Mahasiswa yang melakukan perpindahan ini dikenal sebagai mahasiswa perantau. Menurut (Hurlock, 1994), proses berpindah ke lingkungan baru, terutama pada masa dewasa awal, dipandang sebagai periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Yang artinya menuntut kemampuan adaptasi psikologis yang kuat karena individu dihadapkan pada lingkungan sosial dan budaya yang berbeda dari tempat asal. Dalam situasi ini, mahasiswa perantau harus belajar mandiri, menyesuaikan diri terhadap budaya, gaya hidup dan dengan lingkungan akademik yang baru, serta menghadapi perasaan rindu keluarga dan tekanan sosial. Mahasiswa perantau tidak hanya menuntut kemandirian ekonomi dan akademik, tetapi juga ketahanan emosional dan kemampuan mengelola diri secara efektif.

Bagi sebagian mahasiswa, tantangan tersebut semakin kompleks ketika mereka harus merantau ke daerah lain untuk menempuh pendidikan tinggi. Mahasiswa perantau adalah kelompok yang meninggalkan kampung halaman, keluarga, dan lingkungan sosialnya demi melanjutkan studi. Menurut Hurlock (1994), proses berpindah lingkungan membutuhkan kemampuan adaptasi psikologis yang kuat, karena individu akan menghadapi situasi sosial dan budaya yang berbeda dari sebelumnya. Mahasiswa perantau diharapkan mampu menyesuaikan diri terhadap kehidupan kampus yang baru, mengelola waktu dan tanggung jawab akademik, serta beradaptasi dengan lingkungan sosial dan budaya yang mungkin jauh berbeda dari daerah asal.

Untuk memperkuat fenomena tersebut, peneliti melakukan penyebaran kuesioner awal kepada mahasiswa perantau. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor pada setiap dimensi Psychological Well Being mahasiswa perantau.

Mahasiswa Perantau Di Universitas HKBP Nommensen Medan berasal dari berbagai daerah di Sumatera Utara seperti Nias, Tapanuli, Simalungun, Batak Toba, Sibolga, Batak Karo, Riau dan Aceh. Mereka datang dengan membawa latar belakang yang berbeda mulai dari perbedaan bahasa, kebiasaan, dan pola interaksi sosial yang unik. Keberagaman ini di satu sisi memperkaya kehidupan kampus, namun di sisi lain dapat menimbulkan kesulitan bagi mahasiswa perantau dalam menyesuaikan diri, mereka tidak hanya harus beradaptasi secara akademik, tetapi juga emosional dan sosial.

Mahasiswa perantau merupakan kelompok mahasiswa yang memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap berbagai tantangan psikologis dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga. Perpindahan ke daerah baru untuk menempuh pendidikan tinggi mengharuskan mereka beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya, bahasa, serta sistem pembelajaran yang berbeda dari daerah asal. Selain menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks, mahasiswa perantau juga harus mampu mengatasi perasaan rindu terhadap keluarga (*homesickness*), keterbatasan dukungan sosial, tekanan finansial, dan kesulitan membangun relasi baru. Apabila berbagai tuntutan tersebut tidak mampu dikelola dengan baik, mahasiswa berpotensi mengalami stres, kecemasan, kesepian, penurunan motivasi belajar, bahkan *burnout* yang dapat mengganggu proses perkembangan psikologis maupun keberhasilan akademiknya.

Dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu faktor psikologis yang sangat penting. Salovey dan Mayer (1990) mendefinisikan *Emotional Quotient* sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, menggunakan, dan mengelola emosi diri sendiri maupun emosi orang lain secara efektif. Konsep ini kemudian dikembangkan lebih luas oleh Goleman (1995), yang menjelaskan bahwa *Emotional Quotient* mencakup kemampuan mengenali emosi diri, mengendalikan emosi, memotivasi diri, menunjukkan empati, serta membangun hubungan sosial yang positif. Individu yang memiliki *Emotional Quotient* tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan, mengambil keputusan secara rasional, beradaptasi dengan perubahan, serta mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat. Oleh karena itu, *Emotional Quotient* dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang berperan penting dalam membantu mahasiswa perantau menghadapi berbagai tekanan selama menjalani kehidupan di lingkungan baru.

Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa *Emotional Quotient* memiliki hubungan positif dengan *Psychological Well-Being* pada berbagai kelompok, seperti pekerja, remaja panti asuhan, taruna, maupun mahasiswa secara umum. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum secara spesifik mengkaji mahasiswa perantau yang memiliki karakteristik psikologis dan tuntutan adaptasi yang berbeda dibandingkan populasi lainnya. Mahasiswa perantau tidak hanya dituntut untuk memenuhi tuntutan akademik, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan budaya baru serta menghadapi keterbatasan dukungan keluarga sebagai sumber dukungan emosional utama. Selain itu, penelitian yang mengkaji hubungan antara *Emotional Quotient* dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa perantau di Universitas HKBP Nommensen Medan belum ditemukan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diisi sehingga penelitian ini menjadi penting untuk memberikan bukti empiris mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada konteks mahasiswa perantau serta memperkaya kajian psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan di Indonesia.

Berdasarkan hasil observasi peneliti selama di lingkungan kampus Universitas HKBP Nommensen Medan menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa perantau dilingkungan kampus tampak mengalami stres emosional, kehilangan semangat belajar,

dan cenderung menutup diri dari pergaulan sosial. Untuk memahami fenomena ini lebih dalam, peneliti melakukan wawancara informal dengan lima mahasiswa perantau dari berbagai daerah di Universitas HKBP Nommensen Medan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditegaskan bahwa isu utama dalam penelitian ini adalah kondisi Psychological Well-Being mahasiswa perantau yang menunjukkan kecenderungan menurun akibat tekanan adaptasi akademik, sosial, emosional, dan finansial selama menjalani perkuliahan jauh dari keluarga. Kondisi ini penting untuk diteliti karena Psychological Well-Being merupakan aspek yang berpengaruh langsung terhadap motivasi belajar, kemampuan mengatasi stres, penyesuaian diri, serta keberhasilan akademik mahasiswa perantau. Emotional Quotient dalam penelitian ini diposisikan sebagai faktor psikologis yang diduga memiliki hubungan dengan kemampuan mahasiswa perantau dalam mempertahankan Psychological Well-Being-nya di tengah tantangan perantauan. Hingga saat ini, belum terdapat penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa perantau di Universitas HKBP Nommensen Medan, sehingga penelitian ini memiliki relevansi ilmiah dan urgensi empiris yang signifikan. Dengan demikian, penelitian ini layak dilakukan sebagai kontribusi akademik dalam memperkaya literatur psikologi, serta sebagai dasar bagi pihak kampus untuk merancang program dukungan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa perantau.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Emotional Quotient dan Psychological Well-Being pada mahasiswa perantau di Universitas HKBP Nommensen Medan. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa perantau yang sedang aktif mengikuti perkuliahan di Universitas HKBP Nommensen Medan. Sampel penelitian berjumlah (isi sesuai jumlah sampel, misalnya 120 responden) yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini meliputi: (1) mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen Medan, (2) berasal dari luar Kota Medan atau tinggal terpisah dari orang tua selama menjalani perkuliahan, (3) telah menjalani masa perkuliahan minimal satu semester sehingga telah memiliki pengalaman beradaptasi dengan lingkungan kampus, dan (4) bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi informed consent.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu Skala Emotional Quotient dan Skala Psychological Well-Being yang disusun berdasarkan teori Goleman (1995) dan Ryff (1989). Sebelum digunakan pada penelitian utama, kedua instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson terhadap setiap butir pernyataan, sedangkan reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Suatu butir dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi lebih besar daripada nilai r tabel atau memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05, sedangkan instrumen

dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik.

Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Pemilihan uji ini didasarkan pada hasil uji asumsi yang menunjukkan bahwa data tidak memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis parametrik Pearson Product Moment tidak dapat digunakan. Uji Spearman Rank merupakan teknik analisis statistik nonparametrik yang digunakan untuk mengukur keeratan dan arah hubungan antara dua variabel yang memiliki skala ordinal atau data yang tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, penggunaan uji Spearman Rank dinilai tepat untuk menganalisis hubungan antara Emotional Quotient dan Psychological Well-Being pada mahasiswa perantau dalam penelitian ini.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Menurut Sugiyono (2017), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sementara itu, Arikunto (2010) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah:

- a. Mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen Medan
- b. Mahasiswa yang berasal dari luar Kota Medan dan tinggal jauh dari orang tua/keluarga
- c. Mahasiswa berusia 18-25 Tahun

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono (2017), purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih karena tidak semua mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan memenuhi kriteria sebagai mahasiswa perantau. G-Power 3.1.9.7 digunakan untuk proses pengambilan jumlah sampel. Temuan berikut dihasilkan dari data ukuran efek yang diperoleh dari penelitian sebelumnya (Ye Shengyao, Lin Xuefen, Hashem Salarzadeh Jenatabadi, Nadia Samsudin, Ke Chunchun, Zahari Ishak 2024).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survei melalui penyebaran kuesioner (angket) berupa skala psikologis. Menurut Sugiyono (2017), kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Teknik ini dipilih karena dianggap efisien untuk memperoleh data dari jumlah responden yang relatif besar serta mampu mengungkap kondisi psikologis subjek secara sistematis.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala Emotional Quotient dan skala Psychological Well Being. Skala Emotional Quotient disusun berdasarkan aspek Emotional Quotient menurut Goleman (1995), sedangkan skala Psychological Well Being disusun berdasarkan dimensi Psychological Well Being menurut Ryff (1989). Kedua skala disusun dalam bentuk skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 1. Skala likert

Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

Penyebaran kuesioner dilakukan kepada mahasiswa perantau Universitas HKBP Nommensen Medan yang telah memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Pengisian kuesioner dapat dilakukan secara langsung (tatap muka) maupun secara daring (online) menyesuaikan dengan kondisi dan ketersediaan responden. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, menjamin kerahasiaan identitas responden, serta meminta kesediaan responden untuk berpartisipasi secara sukarela.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan subjek penelitian ini, responden merupakan mahasiswa perantau di Universitas HKBP Nommensen Medan. Pengambilan sampel dilakukan karena mempertimbangkan besarnya jumlah populasi sehingga tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi yang ada. Sampel ditentukan menggunakan G*Power, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shengyao et al., (2024) yang berjudul “Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics”. Dimana Uji korelasi menunjukkan nilai sig. 0,05 dan koefisien korelasi sebesar 0,327. Sehingga responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 115 orang. Melalui skala yang disebarkan oleh peneliti kepada subjek penelitian, maka telah diperoleh gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, fakultas, stambuk dan asal daerah. Setelah itu dilakukan uji asumsi terhadap Hubungan Emotional Quotient dengan Psychological Well Being dengan melakukan Uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesa.

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. pada penelitian ini dilakukan uji One-Sample kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS 25.0 for windows. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) >0,05 maka data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Emotional Quotient</i>	115	.008	Data tidak berdistribusi normal
<i>Psychological Well Being</i>	115	.032	Data tidak berdistribusi normal

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikansi untuk variabel Emotional Quotient adalah .008 dan variabel Psychological Well Being sebesar .032. kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 (.008 < 0,05 dan .032 < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian ini tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, syarat penggunaan uji statistik parametrik tidak terpenuhi, sehingga analisis hubungan selanjutnya menggunakan uji statistik non-parametrik yaitu Korelasi Spearman Rank.

Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel Emotional Quotient dan variabel Psychological Well Being memiliki pola hubungan yang linear. Kriteria pengujian adalah apabila nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity $> 0,05$, maka hubungan antar variabel bersifat linear. Hasil uji linearitas disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Hubungan Emotional Quotient dengan Psychological Well Being

Nilai	Sig	Keterangan
157.921	.000	-
1.056	.412	Hubungan bersifat linear

Berdasarkan Tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar .412. Nilai ini lebih besar dari 0,05 ($.412 > 0,05$). Artinya, hubungan antara variabel Emotional Quotient dan variabel Psychological Well Being bersifat linear. Hasil ini menegaskan bahwa meskipun data tidak berdistribusi normal, pola hubungan yang terbentuk tetap mengikuti garis lurus, sehingga analisis menggunakan Korelasi Spearman Rank tetap sah dan dapat dipertanggungjawabkan.

Uji Hipotesis (Korelasi Spearman Rank)

Tujuan dilakukannya uji hipotesis adalah untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak, dan juga untuk mengetahui derajat keeratan hubungan dua variabel. Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan korelasi Spearman Rank dengan bantuan program SPSS 25.0 for windows. Penggunaan uji ini dikarenakan data hasil penelitian tidak berdistribusi normal. Adapun hasil uji hipotesis penelitian ini dapat dicermati pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien korelasi	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Emotional Quotient dengan Psychological Well Being	.718**	.000	Terdapat hubungan yang signifikan (hipotesis diterima)

Berdasarkan Tabel di atas, dari hasil analisis korelasi Spearman Rank antara variabel Emotional Quotient dengan Psychological Well Being diketahui nilai signifikansi sebesar .000, di mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($.000 < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Emotional Quotient dengan Psychological Well Being pada responden penelitian. Adapun nilai koefisien korelasi sebesar .718 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel berada pada kategori sangat kuat. Hal ini bermakna semakin tinggi kondisi Emotional Quotient mahasiswa perantau di Universitas HKBP Nommensen, maka semakin tinggi pula tingkat Psychological Well Being yang dirasakan mahasiswa perantau selama menuntut ilmu di Universitas HKBP Nommensen Medan, dan begitu juga sebaliknya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara Emotional Quotient dengan Psychological Well-Being pada mahasiswa perantau di Universitas HKBP Nommensen Medan dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,718$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosinya, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Sebaliknya, mahasiswa dengan Emotional Quotient yang rendah cenderung lebih sulit mengendalikan emosi negatif, menghadapi tekanan akademik, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan baru sehingga Psychological Well-Being yang dimiliki juga cenderung lebih rendah. Kekuatan hubungan yang termasuk kategori kuat menunjukkan bahwa Emotional Quotient merupakan salah satu faktor psikologis penting yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Goleman (1995), yang menyatakan bahwa Emotional Quotient merupakan kemampuan individu dalam mengenali emosi diri, mengendalikan emosi, memotivasi diri, menunjukkan empati, dan membangun hubungan sosial yang positif. Kemampuan tersebut memungkinkan individu merespons berbagai tekanan secara lebih adaptif sehingga mampu mempertahankan kondisi psikologis yang sehat. Dalam konteks mahasiswa perantau, kemampuan mengelola emosi menjadi sangat penting karena mereka dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti homesickness, tuntutan akademik, kesulitan ekonomi, penyesuaian terhadap lingkungan sosial dan budaya baru, serta berkurangnya dukungan langsung dari keluarga. Mahasiswa yang memiliki Emotional Quotient tinggi akan lebih mampu mengendalikan stres, memandang permasalahan secara positif, mencari strategi penyelesaian yang adaptif, dan membangun hubungan sosial yang mendukung proses adaptasi. Kondisi tersebut pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya Psychological Well-Being sebagaimana dijelaskan oleh Ryff (1989), yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis ditandai oleh kemampuan individu menerima dirinya, menguasai lingkungan, membangun hubungan positif, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan potensi dirinya.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu. Penelitian Sari dan Desiningrum (2016) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara Emotional Quotient dan Psychological Well-Being pada taruna Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, yang menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional tinggi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Demikian pula, Wijaya et al. (2020) melaporkan bahwa pelatihan Emotional Quotient mampu meningkatkan Psychological Well-Being remaja panti asuhan secara signifikan. Penelitian Srimulyani (2020) juga menunjukkan bahwa Emotional Quotient berpengaruh positif terhadap Psychological Well-Being pada mompreneur. Selain itu, Zahra et al. (2024) menemukan bahwa Emotional Quotient merupakan salah satu prediktor penting Psychological Well-Being pada mahasiswa. Kesamaan hasil penelitian tersebut memperkuat bahwa Emotional Quotient memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis pada

berbagai kelompok. Namun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris baru karena secara khusus mengkaji mahasiswa perantau yang menghadapi tantangan adaptasi akademik, sosial, budaya, dan emosional yang lebih kompleks dibandingkan populasi pada penelitian sebelumnya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa peningkatan Emotional Quotient dapat menjadi salah satu upaya strategis dalam meningkatkan Psychological Well-Being mahasiswa perantau. Oleh karena itu, pihak universitas dapat mengembangkan berbagai program seperti pelatihan kecerdasan emosional, layanan konseling psikologis, program pendampingan mahasiswa baru, serta kegiatan pengembangan keterampilan sosial sebagai bentuk dukungan terhadap proses adaptasi mahasiswa perantau. Program-program tersebut diharapkan mampu membantu mahasiswa mengelola tekanan secara lebih efektif sehingga kesejahteraan psikologis mereka tetap terjaga selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara Emotional Quotient dengan Psychological Well-Being pada mahasiswa perantau di Universitas HKBP Nommensen Medan, dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,718$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosinya, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara Emotional Quotient dan Psychological Well-Being pada mahasiswa perantau dapat diterima.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi perguruan tinggi, khususnya dalam mendukung proses adaptasi mahasiswa perantau. Universitas disarankan untuk mengembangkan program konseling psikologis, pelatihan regulasi emosi atau kecerdasan emosional, serta program pendampingan adaptasi bagi mahasiswa baru perantau. Program-program tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, sosial, dan emosional secara lebih efektif sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat kemampuan beradaptasi, serta mendukung keberhasilan studi mereka.

5. Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi.
- All, chan et. (2020). Influence of emotional quotient, intelligent quotient & social competency on psychological well-being of higher secondary school students. *International Journal of Indian Psychology*, 8(4). <https://doi.org/10.25215/0804.025>
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Rev. ed.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Bar-On, R. (1997). The Bar-ON Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Multi-Health System (MHS).
- Castilo, M. dan. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*,

Vol 11, No, 132–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>

Cooper, R. (1997). Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organization. <https://doi.org/979-605-895-2>

Dinda, M. W., Putri, A. F., Zulianty, I., & Azura, H. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. 2(1).

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. W. W. Norton & Company. <https://doi.org/10.1002/bs.3830140209>.

Goleman, D. (1995a). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.

Goleman, D. (1995b). Kecerdasan Emosional (EQ). Bantam Books. All, chan et. (2020). Influence of emotional quotient, intelligent quotient & social competency on psychological well-being of higher secondary school students. International Journal of Indian Psychology, 8(4). <https://doi.org/10.25215/0804.025>

Hurlock, E. B. (1994). Psikologi Perkembangan (Developmental Psychology).

Humaidah, & Mulyono. (2025). Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada Mahasiswa. 7(1), 141–149.

Kumaran et al. (2020). Influence of emotional quotient, intelligent quotient & social competency on psychological well-being of higher secondary school students. International Journal of Indian Psychology, 8(4). <https://doi.org/10.25215/0804.025>

Mayer, P. S. dan J. (1990). Emotional Intelligence. Jurnal Imagination, Cognition, and Personality, vol.09, no, 185–211.

Metode, D., & Analisis, F. (2011). FAKTOR-FAKTOR YANG MENENTUKAN PARA MAHASISWA MEMILIH KULIAH DI UNIVERSITAS BUNDA MULIA DENGAN METODE FAKTOR ANALISIS Rudy Santosa Sudirga. (2), 86–106.

Nicolas Sanchez-Alvarez, Natalio Extremera, & P. F.-B. (2016). The Relation Between Emotional Intelligence And Subjective Well-Being: A Meta-Analytic Invesgetation (hubungan antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan subjektif: sebuah investigasi meta- analitik. The Journal Of Positive Psychology, Vol, 11 No, 276–285. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>

Ryff, C. D. (1989). Happee Is Everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, vol, 57, n, 1069–1081. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 4(64), 719–727. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Santrock, J. W. (2011). Life-Span Development (Fifth Edit). McGraw-Hill Education.

Sari, L. S. S., & Desiningrum, D. R. (2016). Kecerdasan Emosional Dan Psychological Well-Being Pada Taruna Semester Iii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Jurnal EMPATI, 5(1), 158–161. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15100>

Shengyao, Y., Xuefen, L., Jenatabadi, H. S., Samsudin, N., Chunchun, K., & Ishak, Z. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-

being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics. *BMC Psychology*, 12(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>

Srimulyani, V. A. (2020). Pengaruh Eustress Peran, Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mompreneur. *Seminar Nasional Manajemen*, 2(2), 2–3.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD*. Alfabeta.

Wijaya, rebecca surya, Putri, gazhella stefy, & Pandjaitan, L. nessyana. (2020). Lena Nessyana Padjaitan_Efektifitas Pelatihan Kecerdasan Emosional. *Artikkel Penelitian*, 12, 60–78.

Yusoff. (2010). Prevelence and sources of stress Among Universiti Sains Malaysia Students. *The Malaysian Journal of Medical Sciences: MJMS*.

Zahra, G., Ahmad, N., & Kaddour, A. (2024). The Impact of IQ and EQ on Students' Psychological Well-being: An Empirical Study on University Students. *Pakistan Business Review*, 25(4), 395–414. <https://doi.org/10.22555/pbr.v25i4.988>