



## KECERDASAN EMOSIONAL DAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI PREDIKTOR KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA

Bilqis Sherenita Fadhil Wafi<sup>1</sup>, Rizky Putra Santosa<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email : [24120664022@mhs.unesa.ac.id](mailto:24120664022@mhs.unesa.ac.id)

p-ISSN: 2337-4845

e-ISSN: 2620-7486



Received	Revised	Accepted	Published
14 Desember 2025	28 Maret 2026	29 April 2026	30 April 2026

### Abstract

*This study aims to emotional intelligence and social support as predictors of college students' subjective well-being. The university phase is often characterized by various academic, social, and emotional demands, which may affect students' psychological functioning. In this context, emotional intelligence and social support are factors associated with subjective well-being. A quantitative approach with a correlational design was employed, with participants comprising 197 undergraduate students selected through convenience sampling. Data were collected using the Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and College Student Subjective Well-being Questionnaire-Revised (CSSWQ-R), all of which demonstrated strong validity and reliability. The results showed that emotional intelligence significantly predicted subjective well-being ( $R^2 = 0.45$ ), as did social support ( $R^2 = 0.23$ ). Multiple regression analysis revealed that both variables jointly explained 50% of the variance in subjective well-being, with emotional intelligence emerging as the stronger predictor ( $\beta = 0.57$ ) compared to social support ( $\beta = 0.23$ ). These findings indicate that students' ability to understand and regulate their emotions, along with the perceived availability of supportive social relationships, play an essential role in enhancing their subjective well-being.*

*Keywords: emotional intelligence, social support, subjective well-being, college students*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji kecerdasan emosional dan dukungan sosial sebagai prediktor kesejahteraan subjektif mahasiswa. Masa perkuliahan seringkali ditandai oleh tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Dalam konteks tersebut, kecerdasan emosional dan dukungan sosial diidentifikasi sebagai faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif. Studi ini dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 197 mahasiswa yang diperoleh melalui teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Wong and Law Emotional Intelligence Scale* (WLEIS), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), dan *College Student Subjective Well-being Questionnaire-Revised* (CSSWQ-R) yang telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas baik. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ( $R^2 = 0.45$ ), begitu pula dukungan sosial ( $R^2 = 0.23$ ). Analisis regresi berganda mengungkap bahwa kedua variabel secara simultan memprediksi kesejahteraan subjektif sebesar 50%, dengan kecerdasan emosional secara signifikan memprediksi kesejahteraan subjektif ( $R^2 = 0.45$ ), begitu pula dukungan sosial ( $R^2 = 0.23$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi dan persepsi terhadap dukungan lingkungan sama-sama berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Kata kunci: *kecerdasan emosional, dukungan sosial, kesejahteraan subjektif, mahasiswa*

### 1. Pendahuluan

Periode perkuliahan merupakan fase perkembangan yang kompleks, dimana mahasiswa perlu menyeimbangkan berbagai tuntutan akademik dan non-akademik, seperti penyesuaian dengan lingkungan kampus, beban tugas perkuliahan, dinamika pertemanan, aktivitas organisasi, serta tekanan finansial dan keluarga (Amanvermez et al., 2024). Berbagai tuntutan ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi keseharian mahasiswa, termasuk konsentrasi belajar, motivasi akademik, kualitas relasi sosial, serta kemampuan mengelola stres yang muncul selama proses studi (Barbayannis et al., 2022; Pérez-Jorge et al., 2025). Tekanan akademik yang dialami mahasiswa dapat menghambat pencapaian akademik serta berdampak negatif pada kesehatan mental (Kotera et

al., 2022). Kondisi tersebut turut memengaruhi kehidupan mahasiswa secara lebih luas, di mana mahasiswa cenderung belum mampu memaknai hidupnya secara positif dan lebih sering mengalami afek negatif dalam menjalani perannya sebagai pelajar di perguruan tinggi (Manullang & Ambarita, 2024). Tuntutan akademik yang tinggi seperti tingginya volume pekerjaan akademik, dorongan untuk meraih prestasi, serta ketidakmampuan dalam mengelola waktu terbukti dapat memunculkan kecemasan, kelelahan, emosi negatif, dan penurunan kepuasan hidup pada mahasiswa (Kamila & Ramadhani, 2024).

Konstruk yang merepresentasikan kondisi tersebut adalah kesejahteraan subjektif, yakni gabungan evaluasi kognitif tentang kepuasan hidup dan karakteristik afektif berupa frekuensi serta intensitas emosi positif dan negatif (Diener et al., 1999). Dalam konteks mahasiswa, kesejahteraan subjektif melibatkan penilaian menyeluruh terhadap pengalaman perkuliahan yang terbentuk melalui interaksi dimensi emosional, kognitif, sosial, dan perilaku (Renshaw & Bolognino, 2016) sehingga kesejahteraan subjektif yang tinggi umumnya berkaitan dengan pengalaman positif seperti menikmati kehidupan perkuliahan dan ketahanan terhadap stres. Sebaliknya, tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah sering kali dikaitkan dengan evaluasi negatif terhadap pengalaman hidup yang dapat berimplikasi pada penurunan motivasi dan meningkatnya risiko gangguan psikologis (Doriza et al., 2024).

Tinggi rendahnya kesejahteraan subjektif mahasiswa tidak terbentuk secara acak, ditentukan oleh sejumlah faktor internal maupun eksternal yang melekat dalam diri mahasiswa. Kemampuan emosional sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal sama-sama memainkan peran penting dalam mempertahankan kesejahteraan subjektif mahasiswa (Hidalgo-Fuentes et al., 2024).

Mayer & Salovey (1997) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kapasitas mental untuk memproses informasi emosional secara adaptif. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional tinggi umumnya lebih siap dalam menghadapi tekanan akademik, menjalin relasi sosial yang sehat, dan memelihara sikap optimis dalam kehidupannya. Kemampuan ini pada akhirnya diyakini dapat mendukung peningkatan kesejahteraan subjektif (Al Farizi & Rakasiwy, 2025). Sejumlah penelitian telah menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan subjektif, misalnya Caballero-García & Ruiz (2025a) melaporkan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi juga melaporkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hal ini turut didukung penelitian lokal oleh Valerie & Mularsih (2021) yang menemukan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa psikologi di Jakarta.

Di samping faktor internal, dukungan sosial turut berperan sebagai faktor eksternal yang berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Cohen & Hoberman (1983) mengartikan dukungan sosial sebagai segala bentuk bantuan yang diperoleh individu melalui jaringan relasi interpersonalnya. Sejumlah penelitian telah membuktikan hal tersebut. Hasibuan et al. (2018) membuktikan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh nyata terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau, bahwasanya mahasiswa yang memiliki relasi sosial yang baik di lingkungan barunya cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang relatif tinggi. Temuan ini diperkuat oleh Damayanti & Purwantini (2025) yang mengonfirmasi adanya hubungan searah antara tingkat dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa, di mana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektifnya.

Meskipun masing-masing variabel telah diteliti secara terpisah, penelitian penelitian yang mengintegrasikan kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif masih terbatas. Studi yang tersedia sejauh ini, seperti penelitian oleh Hidalgo-Fuentes et al. (2024), mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial berkaitan secara positif dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Spanyol. Sementara itu, studi lokal telah dilakukan di jenjang pendidikan menengah pertama atau SMP oleh Putri (2016) dan Muspitasari et al. (2024) yang juga membuktikan bahwa kedua faktor tersebut secara simultan berkontribusi pada kesejahteraan subjektif. Sejauh penelusuran yang dilakukan, kajian serupa pada mahasiswa di Indonesia masih belum ditemukan, padahal mahasiswa tergolong kelompok yang mudah terdampak tekanan psikologis mengingat besarnya tekanan yang menyertai proses pendidikan tinggi (Fayyaza et al., 2025), sehingga kajian mengenai faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan subjektif mereka masih diperlukan.

Mengacu pada temuan tersebut, permasalahan dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana kecerdasan emosional dan dukungan sosial memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini dirancang untuk mengkaji prediksi masing-masing kecerdasan emosional dan dukungan sosial serta kontribusi simultannya terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Berdasarkan tujuan tersebut, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa: (1) kecerdasan emosional secara signifikan memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa; (2) dukungan sosial secara signifikan memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa; dan (3) kecerdasan emosional dan dukungan sosial masing-masing memberikan kontribusi unik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa setelah saling dikontrol dalam model regresi.

## **2. Metode Penelitian**

### **Partisipan**

Partisipan merupakan mahasiswa aktif program sarjana (S1) dan diploma diperoleh melalui teknik *convenience sampling*. Sebanyak 198 respons terkumpul, namun satu partisipan dikeluarkan dari analisis karena gagal menjawab dua dari tiga *attention check* yang diberikan, sehingga jumlah partisipan yang dianalisis adalah 197 mahasiswa. Gambaran demografis partisipan dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Demografi Partisipan (n = 197)**

Variabel	n	persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	56	28.4
Perempuan	140	71.1
Missing	1	0.5
Usia		
18-19	86	43.7
20-21	83	42.1
22-24	28	14.2
Program Studi		
Psikologi	142	72.1
Manajemen	11	5.6
Ilmu Komunikasi	8	4.1
24 Program studi lainnya	36	18.2
Semester		
1-2	10	5.0
3-6	152	77.2
7-8	27	13.7
9+	8	4.1
Beban SKS		
< 15	23	11.7
16-21	65	33.0
> 22	109	55.3
Organisasi		
Aktif sebagai anggota	42	21.3
Aktif sebagai pengurus	41	20.8
Pernah aktif, sekarang tidak	69	35.0
Tidak pernah aktif	45	22.9

## Desain Penelitian

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kuantitatif korelasional guna menelaah keterkaitan serta peran prediktif kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Data dikumpulkan secara online melalui kuesioner berbasis *Google Form* yang diunggah dan disebarluaskan melalui jejaring media sosial seperti *WhatsApp*, *X*, dan *Instagram* pada periode 29 Oktober hingga 11 November 2025. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis melalui serangkaian uji prasyarat yang meliputi normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan homoskedastisitas sebagai prasyarat sebelum pengujian hipotesis. Setelah asumsi terpenuhi, pengujian dilanjutkan menggunakan berbagai teknik analisis melalui statistik deskriptif, korelasi, regresi sederhana, dan regresi berganda yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Seluruh proses analisis dilakukan dengan bantuan *software* JASP versi 0.19.3.0.

## Instrumen

Pengukuran ketiga variabel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan tiga instrumen psikologis yang valid dan reliabel untuk mengukur variabel kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

### 1. *Wong & Law Emotional Intelligence Survey* (WLEIS)

Kecerdasan emosional mahasiswa diukur menggunakan adaptasi Indonesia dari *Wong & Law Emotional Intelligence Scale* (WLEIS) yang dikembangkan oleh Wong dan Law (2002). Adaptasi dan validasi versi Indonesia dilakukan oleh Arribath (2025) dengan menggunakan skala Likert empat poin (1 = *sangat tidak setuju* hingga 4 = *sangat setuju*). WLEIS terdiri dari 16 item yang terbagi menjadi 4 item pada masing-masing empat dimensi: penilaian emosi diri (SEA), penilaian emosi orang lain (OEA), penggunaan emosi (UOE), dan regulasi emosi (ROE). Dalam penelitian ini, hasil uji reliabilitas pada sampel penelitian ini menghasilkan

- konsistensi internal yang baik, ditunjukkan oleh nilai *McDonald's omega* sebesar 0.893 dan *Cronbach's alpha* sebesar 0.891. Nilai ini konsisten dengan laporan adaptasi sebelumnya, sehingga mengindikasikan alat ukur ini sangat reliabel untuk mengukur kecerdasan emosional mahasiswa dalam konteks penelitian saat ini
2. *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS)  
 Dukungan sosial diukur menggunakan adaptasi Indonesia dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). Adaptasi dan validasi versi Indonesia dilakukan oleh Sulistiani et al. (2022) dengan menggunakan skala Likert tujuh poin (1 = *sangat tidak setuju* hingga 7 = *sangat setuju*). MSPSS terdiri dari 12 item yang awalnya terbagi menjadi 4 item pada masing-masing tiga dimensi sumber dukungan: keluarga, teman, dan orang penting lainnya (*significant others*). Dalam penelitian ini, instrumen MSPSS versi adaptasi Indonesia digunakan. Hasil uji reliabilitas terhadap data sampel penelitian menunjukkan konsistensi internal yang baik dengan nilai *McDonald's omega* sebesar 0.834 dan *Cronbach's alpha* sebesar 0.877. Nilai ini memenuhi kriteria reliabilitas yang dapat diterima dan mengindikasikan alat ukur ini reliabel untuk mengukur persepsi dukungan sosial dalam konteks penelitian saat ini.
  3. *College Student Subjective Wellbeing Questionnaire-Revised* (CSSWQ-R)  
 Kesejahteraan subjektif mahasiswa diukur menggunakan adaptasi Indonesia dari *College Student Subjective Wellbeing Questionnaire-Revised* (CSSWQ-R) milik Renshaw (2018). Adaptasi dan validasi versi Indonesia dilakukan oleh Akmal et al. (2021) dengan menggunakan skala Likert empat poin (1 = *sangat tidak setuju* hingga 4 = *sangat setuju*). CSSWQ-R terdiri dari 16 item yang terbagi menjadi 4 item pada masing-masing empat dimensi: kepuasan akademik, efikasi akademik, keterikatan dengan kampus, dan rasa syukur terhadap pengalaman kuliah. Dalam penelitian ini hasil uji reliabilitas terhadap data sampel penelitian menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik, dengan nilai *McDonald's omega* sebesar 0.914 dan *Cronbach's alpha* sebesar 0.911. Nilai ini konsisten bahkan lebih tinggi daripada laporan adaptasi sebelumnya, sehingga mengindikasikan alat ukur ini sangat reliabel untuk mengukur kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam konteks penelitian saat ini.

### 3. Hasil dan Diskusi

#### Hasil Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif terhadap variabel kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif dilakukan terlebih dahulu untuk memberikan gambaran awal mengenai profil psikologis partisipan.

Pada hasil analisis, kecerdasan emosional partisipan menunjukkan profil yang positif dengan skor rata-rata 3.19 ( $SD = 0.44$ ) pada skala yang tersedia. Nilai ini mengindikasikan bahwa secara umum, partisipan memiliki kecerdasan emosional yang cenderung baik. Lebih lanjut, nilai *skewness* negatif sebesar -0.64 yang berarti mayoritas jawaban partisipan terkonsentrasi pada skor di atas rata-rata respons. Maka, dapat disimpulkan bahwa respons cenderung didominasi oleh individu-individu dengan kompetensi emosional yang tinggi.

Kemudian, persepsi partisipan terhadap dukungan sosial juga memperoleh skor rata-rata yang tinggi, yaitu 5.13 ( $SD = 1.07$ ). Nilai ini mencerminkan bahwa partisipan melaporkan tingkat dukungan sosial yang relatif tinggi dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman, dan orang penting dalam hidupnya. Lebih lanjut, nilai *skewness* yang mendekati nol (-0.25), menandakan bahwa distribusi respons cukup seimbang, namun mayoritas tetap berada di skor yang lebih tinggi dari rata-rata respons yang diperoleh. Kondisi ini menggambarkan kecenderungan adanya sebuah lingkungan sosial yang relatif suportif bagi partisipan.

Temuan yang paling menonjol terlihat pada variabel kesejahteraan subjektif, dengan skor rata-rata mencapai 4.70 ( $SD = 0.70$ ). Angka ini merepresentasikan tingkat kepuasan hidup dan frekuensi pengalaman emosi positif yang tinggi di kalangan partisipan. Nilai *skewness* menunjukkan arah negatif yang cukup besar (-1.19), yakni berarti distribusi data sangat condong ke arah skor tinggi. Implikasinya, mayoritas partisipan dalam penelitian ini melaporkan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, kondisi ini mencerminkan bahwa sebagian besar partisipan cenderung mengevaluasi kehidupannya secara positif disertai frekuensi afek positif yang lebih tinggi.

Hasil analisis statistik deskriptif memberikan gambaran yang cenderung positif dan koheren mengenai profil psikologis partisipan. Dengan kata lain, mayoritas individu dalam sampel ini cenderung memiliki sumber daya internal (kecerdasan emosional) dan eksternal (dukungan sosial) yang kuat, yang sejalan dengan kondisi *outcome* psikologis (kesejahteraan subjektif) yang juga positif.

#### Uji Hipotesis

Sebelum pengujian regresi dilakukan, hubungan antar variabel penelitian diperiksa terlebih dahulu memakai uji korelasi *Spearman's Rho*. Hasil analisis korelasi disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Analisis Korelasi *Spearman's Rho* Antar Variabel**

Variabel	1	2	3
Kesejahteraan Subjektif	—		
Kecerdasan Emosional	0.62**	—	
Dukungan Sosial	0.49**	0.45**	—

Catatan. \*\*p < 0.001

Hasil analisis korelasi Spearman's rho memperlihatkan bahwa seluruh variabel memiliki hubungan positif yang signifikan. Kecerdasan emosional memiliki hubungan paling kuat dengan kesejahteraan subjektif ( $r_s = 0.62$ ), yang berarti peningkatan kecerdasan emosional partisipan sejalan dengan meningkatnya kesejahteraan subjektifnya. Dukungan sosial juga berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif ( $r_s = 0.49$ ), meskipun dengan kekuatan yang lebih moderat, sehingga peran lingkungan tetap penting dalam mendukung kesejahteraan partisipan. Selain itu, kecerdasan emosional dan dukungan sosial juga saling berkaitan ( $r_s = 0.45$ ), yang mengindikasikan bahwa partisipan dengan kecerdasan emosional yang lebih baik cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih tinggi.

Temuan korelasi tersebut memberikan landasan awal untuk pengujian prediktif yang lebih lanjut. Oleh karena itu, analisis regresi dilakukan secara bertahap sesuai dengan tujuan penelitian. Model pertama menguji prediksi kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan subjektif secara mandiri, model kedua menguji prediksi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif secara mandiri, dan model ketiga menguji kedua prediktor secara simultan untuk melihat kontribusi bersama maupun kontribusi unik masing-masing.

Sebelum model ketiga diuji, asumsi multikolinearitas diperiksa terlebih dahulu. Hasilnya menunjukkan tidak terdapat masalah kolinearitas yang serius antara kedua prediktor, dengan nilai *tolerance* sebesar 0.81 ( $> 0.1$ ) dan VIF sebesar 1.24 ( $< 5$ ). Nilai ini mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial tidak saling tumpang tindih secara berlebihan dalam menjelaskan varians kesejahteraan subjektif, sehingga masing-masing prediktor dapat dievaluasi kontribusinya secara tepat dalam model regresi berganda. Hasil ketiga model tersebut disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Sederhana dan Berganda**

Model	B (SE)	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>
Model 1					
<i>Intercept</i>	1.28 (0.27)		4.72**	0.67	0.45
Kecerdasan Emosional	1.07 (0.08)	0.67	12.73**		
Model 2					
<i>Intercept</i>	3.06 (0.22)		14.17**	0.48	0.23
Dukungan Sosial	0.32 (0.04)	0.48	7.73**		
Model 3					
<i>Intercept</i>	1.01 (0.27)		3.76**	0.71	0.50
Kecerdasan Emosional	0.91 (0.09)	0.57	10.09**		
Dukungan Sosial	0.15 (0.04)	0.23	4.14**		

Catatan : \*\*p < 0.001

Pada model pertama, hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa kecerdasan emosional secara signifikan memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa ( $\beta = 0.67$ ,  $p < 0.001$ ). Arah prediksi yang positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki partisipan, maka pada gilirannya akan diikuti oleh semakin tingginya kesejahteraan subjektif yang dirasakan; sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional cenderung diikuti oleh rendahnya kesejahteraan subjektif. Hal ini bermakna bahwa kemampuan partisipan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi berperan penting dalam membentuk evaluasi positif terhadap kehidupan mereka secara keseluruhan. Prediksi ini memiliki besaran efek yang besar ( $r = 0.67$ ) sesuai dengan kriteria Cohen (1988) yang mengklasifikasikan  $r > 0.50$  sebagai efek besar, dan kecerdasan emosional secara mandiri mampu menjelaskan 45% variasi skor kesejahteraan subjektif ( $R^2 = 0.45$ ). Dengan demikian, hipotesis 1 yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional secara signifikan memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa dapat diterima.

Pada model kedua, dukungan sosial juga secara signifikan memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa ( $\beta = 0.48$ ,  $p < 0.001$ ). Arah prediksi yang positif bermakna bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan partisipan dari lingkungan sekitarnya, maka akan diikuti pula oleh meningkatnya kesejahteraan subjektif; sebaliknya, kurangnya dukungan sosial cenderung berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan subjektif. Prediksi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif memiliki besaran efek yang sedang ( $r = 0.48$ ) sesuai dengan kriteria Cohen (1988) yang mengklasifikasikan  $r > 0.30$  sebagai efek sedang, serta mampu menjelaskan 23% variasi skor kesejahteraan subjektif ( $R^2 = 0.23$ ). Dengan demikian, hipotesis 2 yang menyatakan bahwa dukungan sosial secara signifikan memprediksi kesejahteraan subjektif mahasiswa dapat diterima.

Kemudian pada model ketiga, hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa model dengan kedua prediktor signifikan secara statistik,  $F(2, 194) = 96.27$ ,  $p < 0.001$ , dengan  $R^2 = 0.50$  dan Adjusted  $R^2 = 0.49$ . Artinya, kombinasi kecerdasan emosional dan dukungan sosial mampu menjelaskan 50% varians kesejahteraan subjektif. Dalam model ini, kecerdasan emosional muncul sebagai prediktor yang lebih dominan ( $\beta = 0.57$ ,  $p < 0.001$ ), yang berarti setiap peningkatan satu deviasi standar pada kecerdasan emosional diikuti oleh peningkatan sebesar 0.57 deviasi standar pada kesejahteraan subjektif. Sementara itu, dukungan sosial tetap memberikan kontribusi yang signifikan dan independen meskipun dengan kekuatan yang lebih rendah ( $\beta = 0.23$ ,  $p < 0.001$ ), yakni setiap peningkatan satu deviasi standar dukungan sosial maka diikuti peningkatan sebesar 0.23 pada kesejahteraan subjektif.

Penurunan koefisien beta dukungan sosial dari regresi sederhana ( $\beta = 0.48$ ) ke regresi berganda ( $\beta = 0.23$ ), yang mengindikasikan adanya *shared variance* antara kedua prediktor, yakni sebagian varians yang dijelaskan oleh dukungan sosial juga turut dijelaskan oleh kecerdasan emosional. Meskipun demikian, kedua prediktor tetap memberikan kontribusi yang unik dan signifikan secara independen terhadap kesejahteraan subjektif. Dengan demikian, hipotesis 3 yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial masing-masing memberikan kontribusi unik terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa setelah saling dikontrol dalam model regresi dapat diterima.

## Pembahasan

Temuan pada kecerdasan emosional terbukti memprediksi kesejahteraan subjektif, sejalan dengan berbagai studi sebelumnya (Caballero-García & Ruiz, 2025; Valerie & Mularsih, 2021). Mekanisme hubungan antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan subjektif menurut Zeidner et al. (2012) dapat dijelaskan melalui dua jalur utama, yakni jalur intrapersonal dan interpersonal. Pertama, jalur intrapersonal, yaitu individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi yang berpotensi menimbulkan *distress*, sehingga dapat mempertahankan keseimbangan emosional yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan subjektif. Kedua, jalur interpersonal, yaitu kecerdasan emosional yang tinggi mendukung berkembangnya kompetensi sosial yang lebih baik serta jaringan sosial yang lebih luas, sehingga ketersediaan dukungan sosial meningkat dan pada akhirnya turut berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif. Kedua jalur tersebut, baik melalui regulasi emosi secara internal maupun melalui kualitas hubungan sosial, secara bersama-sama berperan dalam membentuk kesejahteraan subjektif pada mahasiswa (Sánchez-Alvarez et al., 2015).

Demikian pula, dukungan sosial terbukti memprediksi kesejahteraan subjektif, yang juga sejalan dengan temuan sebelumnya (Damayanti & Purwantini, 2025; Hasibuan et al., 2018). Menurut Cohen & Wills (1985), mekanisme dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif juga dapat dijelaskan melalui dua jalur, yakni *stress-buffering* dan *main effect*. Pertama, *stress-buffering*, yaitu dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung ketika seseorang menghadapi stres. Bentuknya dapat berupa bantuan praktis atau informasi, dukungan emosional seperti dorongan dan perhatian, serta membantu individu menilai situasi secara lebih realistis sehingga memengaruhi komponen afektif kesejahteraan subjektif dengan menurunkan emosi negatif dan mempertahankan emosi positif (Acoba, 2024). Temuan terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial multidimensi berperan sebagai pelindung (*buffer*) terhadap stres, sehingga individu dengan persepsi dukungan sosial tinggi mengalami tingkat depresi lebih rendah ketika menghadapi stres tinggi (Eisenbarth & Kirkhart, 2025). Kedua, *main effect*, yaitu efek positif langsung dari dukungan sosial terhadap kesejahteraan seperti rasa diterima, dihargai, dan didukung. Secara afektif, pengalaman tersebut memunculkan emosi positif seperti rasa senang, puas, dan aman karena individu merasakan keterikatan dan pengakuan dari orang-orang di sekitarnya, sehingga afek positif meningkat dan afek negatif berkurang (Cohen & Wills, 1985). Secara kognitif, individu yang mempersepsikan dukungan sosial tinggi cenderung mengevaluasi kehidupannya secara lebih positif, yang pada akhirnya berkontribusi pada meningkatnya kepuasan hidup (Huang & Zhang, 2022).

Ketika diuji secara simultan, meski keduanya memiliki hubungan positif terhadap kesejahteraan subjektif, namun kecerdasan emosional memiliki peran yang lebih unggul. Hal itu dikarenakan kecerdasan emosional dan dukungan sosial tidak berkontribusi secara setara terhadap kesejahteraan subjektif. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam memahami dan mengelola emosi yang bersumber dari dalam diri (Mayer & Salovey, 1997), sehingga pengaruhnya bersifat langsung dan stabil, tidak bergantung pada kondisi eksternal. Lebih dari itu, sebagaimana ditunjukkan oleh jalur interpersonal Zeidner et al. (2012), kecerdasan emosional juga menjadi fondasi bagi terbentuknya dukungan sosial itu sendiri, karena individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung membangun kompetensi sosial yang lebih baik dan jaringan sosial yang lebih luas. Sebaliknya, kontribusi dukungan sosial terhadap kesejahteraan subjektif bersifat lebih kondisional, sehingga efektivitasnya bergantung pada bagaimana individu mempersepsi dan memaknai dukungan yang diterimanya, dan dukungan sosial seringkali berkontribusi secara tidak langsung melalui mediator seperti resiliensi dan harga diri yang kapasitasnya sendiri dipengaruhi oleh kecerdasan emosional individu (Ruihua et al., 2025). Dengan demikian, individu tidak sepenuhnya bergantung pada kondisi atau dukungan eksternal untuk mencapai kesejahteraan subjektif, dan kecerdasan emosional tampak memiliki peran yang lebih mendasar dalam membentuknya.

Meskipun demikian, terdapat sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam studi ini. Pertama komposisi sampel tidak proporsional, dengan dominasi mahasiswa program studi psikologi sebesar 72.1% dari total partisipan, sehingga temuan penelitian ini lebih merepresentasikan mahasiswa psikologi dibandingkan populasi mahasiswa secara umum. Kedua, komposisi partisipan yang mayoritas perempuan berpotensi memengaruhi hasil, mengingat sebagian studi menunjukkan adanya perbedaan skor kecerdasan emosional berdasarkan gender pada komponen tertentu, meskipun bukti ini belum konsisten di seluruh literatur (Urbón dkk., 2025). Ketiga, rentang semester partisipan yang tidak merata berpotensi mengandung bias, karena mahasiswa pada semester yang berbeda kemungkinan menghadapi tekanan akademik dan ketersediaan dukungan sosial yang berbeda pula. Keempat, penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* sehingga belum dapat memastikan hubungan sebab-akibat secara langsung, serta data yang diperoleh melalui *self-report* berpotensi menimbulkan bias subjektivitas. Dengan demikian, penerapan temuan ini pada populasi yang lebih luas perlu mempertimbangkan keterbatasan tersebut, dan studi berikutnya diharapkan memakai sampel lebih beragam serta desain longitudinal untuk memperkuat validitas eksternal temuan.

#### 4. Kesimpulan

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, yaitu kecerdasan emosional dan dukungan sosial. Kecerdasan emosional berperan dominan dalam membantu mahasiswa mengelola pengalaman emosional yang muncul akibat tuntutan akademik dalam perkuliahan, sehingga mendorong evaluasi hidup yang lebih positif serta menekan afek negatif. Di sisi lain, dukungan sosial berperan sebagai sumber daya relasional yang memperkuat kesejahteraan subjektif mahasiswa baik melalui mekanisme perlindungan terhadap stres maupun melalui efek positif langsung berupa rasa diterima, dihargai, dan didukung. Temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa tidak hanya bergantung pada kapasitas individu dalam mengelola emosi, tetapi juga pada kualitas relasi sosial yang mendukung selama masa perkuliahan.

#### 5. Referensi

- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology, 15*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Akmal, S. Z., Kumalasari, D., & Grasiawaty, N. (2021). Indonesian adaptation of the revised college student subjective wellbeing questionnaire. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal, 18*(2), 75. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v18i2.19040>
- Al Farizi, D., & Rakasiwy, R. P. (2025). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling, 13*(4). <https://doi.org/10.6734/liberosis.v2i2.3027>
- Amanvermez, Y., Karyotaki, E., Cuijpers, P., Ciharova, M., Bruffaerts, R., Kessler, R. C., Klein, A. M., Wiers, R. W., & de Wit, L. M. (2024). Sources of stress among domestic and international students: A cross-sectional study of university students in Amsterdam, the Netherlands. *Anxiety, Stress, & Coping, 37*(4), 428–445. <https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2280701>
- Arribath, A. F. (2025). *Adaptasi Wong & Law emotional intelligence scale (WLEIS) versi Indonesia: Analisis CFA* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Caballero-García, P. Á., & Ruiz, S. S. (2025). Emotional intelligence and its relationship with subjective well-being and academic achievement in university students. *Journal of Intelligence, 13*(4). <https://doi.org/10.3390/jintelligence13040042>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology, 13*(2), 99–125. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357.
- Damayanti, A. R., & Purwantini, L. (2025). Hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, 3*(1), 239–248. <https://doi.org/10.62383/wissen.v3i1.563>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2).
- Doriza, S., Fasah Ilwana, H., & Laras Nugraheni, P. (2024). Subjective well-being factors in students. *Journal of Family Sciences, 9*(2).
- Eisenbarth, C., & Kirkhart, C. (2025). Multidimensional social support and depressive symptoms in college

- students: Direct associations and stress-buffering roles. *Discover Psychology*, 5(1), 173. <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00516-3>
- Fayyaza, A. R., Al-Jannah, H. H., Chairina, N. A., Alyannisa, N. S., Amalia, S. F., & Damayanti, W. (2025). Analisis faktor akademis yang memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(4), 11. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4049>
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101–116.
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., Sospedra-Baeza, M. J., Martí-Vilar, M., Merino-Soto, C., & Toledano-Toledano, F. (2024). Emotional intelligence and perceived social support: Its relationship with subjective well-being. *Healthcare*, 12(6). <https://doi.org/10.3390/healthcare12060634>
- Huang, L., & Zhang, T. (2022). Perceived social support, psychological capital, and subjective well-being among college students in the context of online learning during the COVID-19 pandemic. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(5), 563–574. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>
- JASP Team. (2024). *JASP (Version 0.19.3.0)* [Computer software]. <https://jasp-stats.org/>
- Kamila, T., & Ramadhani, A. (2024). Social support management and academic stress: Implications for students' subjective well-being. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(3), 315–324. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v5i3.1353>
- Kotera, Y., Lieu, J., Kirkman, A., Barnes, K., Liu, G. H. T., Jackson, J., Wilkes, J., & Riswani, R. (2022). Mental wellbeing of Indonesian students: Mean comparison with UK students and relationships with self-compassion and academic engagement. *Healthcare*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/healthcare10081439>
- Manullang, T. G., & Ambarita, T. F. (2024). Pengaruh stres akademik terhadap subjective well-being pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 718–730. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.464>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31).
- Muspitasari, S., Noveni, N. A., Suwanti, & Grafiyana, G. A. (2024). The influence of emotional intelligence and peer social support on subjective well-being in early adolescents. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 19(2), 109–117. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v19i2.17606>
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Putri, D. R. (2016). Peran dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja awal. *Jurnal Indigenous*, 1(1), 12–22.
- Renshaw, T. L., & Bolognino, S. J. (2016). The college student subjective wellbeing questionnaire: A brief, multidimensional measure of undergraduate's covitality. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 463–484. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9606-4>
- Renshaw, T. L. (2018). Psychometrics of the revised college student subjective wellbeing questionnaire. *Canadian Journal of School Psychology*, 33(2), 136–149. <https://doi.org/10.1177/0829573516678704>
- Ruihua, L., Hassan, N. C., Qiuxia, Z., Sha, O., & Jingyi, D. (2025). A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. *PLOS ONE*, 20(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2015). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276–285. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>
- Sulistiani, W., Fajrianti, & Ika, F. K. (2022). Validation of the Indonesian version of the multidimensional scale of perceived social support (MSPSS): A Rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1).
- Valerie, B., & Mularsih, H. (2021). The correlation between emotional intelligence and subjective well-being among psychology students in Jakarta. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 570110, 1059–1063. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.166>
- Wong, C. S., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13(3), 243–274. [https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1)
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.

