Vol. 6, No. 11, November 2026
pp. 649-664
e-ISSN 2774-700X
DOI: https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v6i11.32832



Peran Kecerdasan Emosional dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa: Tinjauan Literatur

Teo Topas Arganoel*, Cicilia Tanti Utami, Esthi Rahayu
Universitas Katolik Soegijapranata, Indonesia
Email : arganoel05@gmail.com*

Keywords:
Emotional Intelligence; Psychological Well-Being; University Students

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Copyright © 2026 by Author. Published by Green Publisher Indonesia

Abstract

Psychological well-being is an important aspect for university students in facing academic pressure and adapting to higher education. This study aims to systematically examine the role of emotional intelligence in improving the psychological well-being of university students. The method used is a literature review of 19 reputable articles published between 2015 and 2026. The review shows that emotional intelligence is consistently proven to have a positive relationship with, and to contribute significantly as a predictor of, students' psychological well-being. Dimensions of emotional intelligence that include intrapersonal skills, such as self-control and emotion regulation, as well as interpersonal skills, such as sociability and empathy, play a direct role in improving psychological well-being. In addition to its direct effect, emotional intelligence also works through mediation pathways together with other variables such as social support, resilience, and self-efficacy, and can function as a buffer against the impact of negative emotions. The implications of this study emphasize the importance for higher education institutions of designing psychoeducational intervention programmes and emotion regulation training to support mental health and optimal functioning of students on campus.

Kata Kunci:
Kecerdasan Emosi; Kesejahteraan Psikologis; Mahasiswa

Abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan adaptasi pada perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis peran kecerdasan emosional dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah tinjauan literature dengan meninjau 19 artikel yang bereputasi dan terbit dalam rentang tahun 2015 sampai dengan tahun 2026. Hasil tinjauan menunjukan bahwa kecerdasan emosi secara konsisten terbukti memiliki hubungan positif dan berkontribusi secara signifikan sebagai prediktor kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dimensi kecerdasan emosional yang mencakup ketrampilan intrapersonal seperti pengendalian diri dan regulasi emosi, serta keterampilan interpersonal seperti sosiabilitas dan empati berperan secara langsung dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain secara langsung, kecerdasan emosional juga bekerja melalui jalur mediasi bersama dengan variabel lain seperti dukungan sosial, resiliensi dan juga efikasi diri, serta dapat berfungsi sebagai pelindung dari dampak emosi negatif. Implikasi dari studi ini menekankan pentingnya bagi institusi perguruan tinggi untuk merancang program intervensi psikoedukasi dan juga pelatihan regulasi emosi guna mendukung kesehatan mental serta keberfungsian yang optimal bagi mahasiswa dilingkungan kampus.

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang unggul secara akademik, dan juga sehat secara mental. Dalam dunia pendidikan

tingkat tinggi, mahasiswa kerap menghadapi beragam tekanan seperti beban akademik yang tinggi, tuntutan prestasi hingga permasalahan secara personal dan sosial yang dihadapi. Berbagai tekanan ini jika tidak dihadapi dengan strategi pengelolaan yang tepat akan berisiko memicu permasalahan psikologis yang dapat menyebabkan menurunnya kesejahteraan psikologis mereka. Institusi pendidikan perlu memperluas fokusnya bukan hanya untuk meningkatkan intelektual saja namun juga perlu menyentuh aspek emosional mahasiswa.

Permasalahan mengenai rendahnya kesejahteraan psikologis adalah fenomena nyata yang dialami oleh mahasiswa. Data yang diperoleh dari penelitian Setyorini et al., (2024) menemukan bahwa 96% mahasiswa mengalami rendahnya kesejahteraan psikologis yang diakibatkan oleh tekanan lingkungan pembelajaran. Penelitian lain yang dilakukan (Saputri et al., 2025) menemukan bahwa mahasiswa yang menjalani peran ganda akan cenderung mengalami permasalahan pada dimensi penerimaan diri. Keterbatasan waktu membuat mereka kesulitan dalam interaksi sosial dan dapat memicu perasaan tidak kompeten pada diri sendiri terutama ketika mereka memiliki tuntutan akademik yang menumpuk. Kondisi ini dapat diperparah pada fase akhir perkuliahan, penelitian dari (Apriansyah et al., 2024) menunjukan bahwa ada kerentanan menurunnya kesejahteraan psikologis yang signifikan pada mahasiswa semester akhir khususnya pada perempuan. Rendahnya kesejahteraan psikologis ini secara umum disebabkan oleh tekanan emosional lingkungan, kecemasan akan masa depan dan juga kesulitan dalam penguasaan lingkungan. Dari data permasalahan ini menegaskan bahwa masalah kesejahteraan psikologi dikalangan mahasiswa perlu perhatian khusus bagi instansi pendidikan.

Kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai kondisi seorang individu yang mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari hari Mayer et al., (2016). Menurut (Ryan & Deci, 2017.) melalui pendekatan *Self-Determination Theory* kesejahteraan psikologis adalah kondisi ketika individu dapat memenuhi tiga kebutuhan psikologis yaitu otonomy (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan juga keterhubungan sosial (*relatedness*). Sedangkan menurut (VanderWeele, 2017) dalam konsep Human Flourishing menjelaskan kesejahteraan psikologis adalah individu dengan keadaan kesehatan holistic yang mencakup kebahagiaan, kepuasan hidup, kesehatan mental, makna hidup serta memiliki karakter positif. (Trudel-Fitzgerald et al., 2019) pada studinya menjelaskan kesejahteraan psikologis merupakan integrasi antara emosi positif yang stabil dengan kapasitas individu dalam kemampuan mengelola tantangan hidup secara adaptif. Berdasarkan pandangan beberapa para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi kesehatan mental positif dimana individu mampu memenuhi kebutuhan dasarnya, mengelola emosi, mengelola tantangan dengan adaptif serta dapat berfungsi secara optimal secara personal maupun sosial. Ada beberapa dimensi dalam membentuk kesejahteraan psikologis. (Arista & Priyana, 2023) mengemukakan bahwa dimensi kesejahteraan individu khususnya pada mahasiswa adalah penerimaan diri, otonomi personal, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Selanjutnya (Ruggeri et al., 2020) mengelompokan dimensi kesejahteraan psikologis menjadi tiga, yaitu kesejahteraan evaluative (kepuasan hidup), Kesejahteraa eudaimonik (kebermaknaan, otonomi, dan penguasaan lingkungan), serta afek positf. Sedangkan (Ryff & Singger, 1996) menjelaskan bahwa ada enam aspek dimensi dalam kesejahteraan psikologis yaitu, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan terhadap lingkungan, kemandirian, memiliki tujuan hidup dan juga pertumbuhan pribadi.

Keberhasilan mahasiswa dalam mencapai kesejahteraan psikologis tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun faktor internal. Menurut Ruggeri et al., (2020) faktor eksternal yang dapat mempengaruhi meliputi ketersediaan dukungan sosial, kondisi ekonomi dan juga iklim akademik serta faktor internal seperti karakteristik kepribadian serta kapasitas regulasi emosional individu tersebut. Sedangkan (Compas et al., 2017) menjelaskan bahwa regulasi emosi dan juga strategi koping yang adaptif merupakan faktor internal utama yang secara langsung menentukan tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis individu. Dalam studi yang dilakukan (Guerra-Bustamante et al., 2019) membuktikan bahwa kecerdasan emosional sebagai faktor internal kunci dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis melalui peningkatan emosi positif dan pemikiran optimis. Sementara itu, (Ruggeri et al., 2020) menjelaskan faktor eksternal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah determinasi sosial seperti kualitas hubungan interpersonal, rasa memiliki (*sense of belonging*) serta kestabilan lingkungan. Kondisi psikologis yang stabil akan menjadi pondasi yang penting untuk mahasiswa agar mendukung kesehatan mental, capaian akademik dan dapat beradaptasi dilingkungan kampus.

Salah satu faktor internal yang dianggap mempengaruhi dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional menurut Mayer et al., (2016) adalah kemampuan pemrosessan informasi emosional yang mencakup mengenali, memahami, mengelola dan juga memanfaatkan emosi secara efektif pada diri sendiri maupun orang lain. Selanjutya (Guerra-Bustamante et al., 2019) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan adaptif individu dalam meregulasi afek negatif dan juga meningkatkan pengalaman emosional positif untuk menjaga kestabilan psikologis pada saat menghadapi tuntutan lingkungan. Selanjutnya Sánchez-Álvarez et al., (2020) mendefinisikan kecerdasan emosional adalah ketrampilan emosional yang memfasilitasi pemikiran rasional, pembuatan keputusan yang efektif serta adaptasi sosial. Selain itu (Goleman, 1998) juga mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan non-kognitif yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi tekanan dan tuntutan lingkungan Berdasarkan pandangan para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan psikologis dalam mengenali, memahami, mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif untuk mengendalikann respon afektif, menghadapi tuntutan lingkungan serta membangun hubungan sosial.

Dalam menjelaskan aspek yang membentuk kecerdasan emosional, para ahli merumuskan beberapa dimensi teoritis. Petrides et al. (2016) merumuskan ada empat aspek kecerdasan emosional yaitu kesejahteraan (*well-being*), pengendalian diri (*self-control*), emosionalitas (*emotionality*), dan sosiabilitas (*sociability*). Sedangkan dalam ranah pendidikan, Brackett et al., (2019) menyatakan aspek kecerdasan emosi ada lima yaitu mengenali emosi (*recognizing*), memahami penyebab dan konsekuensi (*understanding*), memberi label emosi (*labelling*), mengekspresikan emosi secara kontekstual (*expressing*), dan mengendalikan emosi (*regulating*). Goleman (1998) juga berpendapat bahwa kecerdasan emosional memiliki lima aspek. Aspek pertama kesadaran diri, yaitu kemampuan mengenali emosi diri sendiri, kelemahan, kekuatan serta dampak yang terjadi dari keputusan yang diambil. Aspek kedua, pengaturan diri, merujuk pada kemampuan mengendalikan atau mengarahkan emosi dan impuls agar tetap tenang dibawah tekanan. Aspek ketiga adalah motivasi, atau dorongan dari internal untuk mencapai tujuan meski menghadapi hambatan. Aspek keempat

yaitu empati, kemampuan memahami dan merasakan emosi serta kebutuhan oranglain. Aspek kelima keterampilan sosial, yaitu kemampuan dalam mengelola hubungan interaksi dan menangani konflik dengan bijak. Berdasarkan pandangan para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa aspek kecerdasan emosional mencakup integrasi antara kemampuan intrapersonal dan juga keterampilan interpersonal. Ketrampilan intrapersonal meliputi kesadaran diri, pemahaman afektif, persepsi kesejahteraan, serta pengendalian diri dan regulasi emosi, sedangkan ketrampilan interpersonal meliputi empati, ekspresi emosi yang tepat, sosiabilitas, serta kemampuan mengelola interaksi sosia dan hubungan dengan orang lain.

Berbagai penelitian yang telah dilakukan membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis. Wahyuni (2021) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi berperan signifikan dalam meningkatkan psycological well-being pada remaja, remaja dengan kecerdasan emosi yang baik akan mampu mengenali emosinya, membangun hubungan sosial yang positif serta mengurangi kecemasan, stres dan pikiran negative. Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian dari Nag et al., (2023) yang menyatakan bahwa dimensi managing emotions, motivasi oneself, empathy dan social skills berpengaruh terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Secara teoritis, hubungan ini bekerja sebagai sebuah pengelolaan internal pada individu, dimana ketika seorang mahasiswa dihadapkan pada realita perkuliahan, kemampuan dalam memilah dan mengatur emosi secara efektif akan menjadi faktor prediktor yang kuat dalam menentukan tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis mereka. Semakin baik pengembangan kecerdasan emosionalnya maka akan menunjuang kualitas hidup serta keberhasilan akademiknya. Sebaliknya jika kecerdasan emosional tidak berfungsi secara optimal, maka kegagalan dalam meregulasi emosi akan membuat tingkat kesejahteraan psikologis individu menurun. Dinamika ini dibuktikan oleh penelitian Trigueros et al., (2019) yang menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam meregulasi emosi yang rendah akan membuat kesejahteraan psikologis juga rendah, yang dapat dibuktikan dalam bentuk menurunnya motivasi dan prestasi belajar serta stres akademik. Meskipun penelitian mengenai topik ini sudah cukup banyak dibahas, ulasan literatur terdahulu cakupannya masih luas karena membahas berbagai populasi serta tidak membahas faktor mediator yang menjembatani kedua variabel. Tujuan dari tinjauan literatur ini untuk mengetahui secara komperhensif bagaimana peran kecerdasan emosional dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa serta memberikan peta data yang spesifik bagi perguruan tinggi dalam merancang program intervensi kesehatan mental mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan praktis bagi institusi pendidikan dalam menyusun strategi pengembangan karakter dan layanan konseling yang efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian kali ini menggunakan metode literature review dengan menggunakan pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji berbagai hasil penelitian mengenai hubungan kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Proses pencarian artikel dilakukan menggunakan Google Scholar, ResearchGate, dan Publish or Perish dengan menggunakan kata kunci “kecerdasan emosi”, “kesejahteraan psikologi”, “emotional intelligence” dan “psychology well-being”. Artikel yang digunakan dibatasi pada publikasi tahun 2015-2026, dan untuk artikel nasional menggunakan artikel yang terakreditasi Sinta.

Kriteria inklusi yang digunakan kali ini meliputi: (1) artikel merupakan penelitian empiris; (2) membahas hubungan antara kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis; (3) subjek penelitian merupakan mahasiswa; (4) dipublikasikan pada jurnal ilmiah nasional maupun internasional; (5) berbahasa Indonesia dan inggris.

Sebaliknya adapun kriteria ekslusinya apa bila tidak memenuhi syarat yang telah ditetapkan juga sumber yang berbentuk skripsi, tesis, disertasi, prosiding, dan artikel yang tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Pertama dilakukan tahap identifikasi, pada tahap ini diperoleh sejumlah artikel yang berkaitan dengan topik penelitian. Setelah tahap identifikasi, dilakukan proses screening berdasarkan judul dan abstrak untuk menghilangkan artikel yang tidak sesuai ataupun artikel duplikat. Artikel yang lolos kemudian akan dilanjutkan pada tahap eligibility, yaitu penelaahan secara menyeluruh terhadap isi artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Hasil proses tersebut menghasilkan 19 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan dapat digunakan sebagai sumber utama dalam penelitian ini. Seluruh data kemudian disajikan dalam bentuk tabel untuk memudahkan proses analisis.

Tabel 1. Ringkasan Artikel yang Dianalisis

NO	Judul	Peneliti dan Tahun	Metode	Subjek	Hasil
1	*Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics*	(Shengyao et al., 2024)	*structural equation modelling* (SEM)	518 mahasiswa	Kecerdasan emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, pengaruh ini dapat bersifat langsung maupun tidak langsung Resiliensi, motivasi, dan self-efficacy adalah mediator kuat dalam hubungan KE dengan kesejahteraan psikologis
2	Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang	(Dinda et al., 2023)	kuantitatif korelasi	mahasiswa angkatan 2021 dan 2022 Universitas Negeri Padang	Hasil penelitian Menunjukkan adanya korelasi positif kuat dan signifikan (koefisien korelasi Pearson = 0,625) antara kecerdasan emosional dan Psychological Well-Being
3	Peran Kecerdasan Emosi dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Remaja	(Wahyuni, 2021)	Literature review	Remaja	Kecerdasan emosi berperan signifikan dalam meningkatkan psycological well-being pada remaja. Remaja dengan kecerdasan emosi yang baik akan mampu mengenali emosinya, membangun hubungan sosial yang positif serta mengurangi kecemasan, stres dan pikiran negative.

NO	Judul	Peneliti dan Tahun	Metode	Subjek	Hasil
4	Kecerdasan Emosional dan Psychological well-being Pada Taruna Semester III Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang	(Sari & Desiningrum, 2016)	Penelitian Kuantitatif	443 Taruna	Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kesejahteraan psikologis pada taruna semester III PIP Semarang (rxy = 0,550 dengan p < 0,001)
5	Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa	(Al Farizi & Rakasiwy, 2025)	Kuantitatif Korelasional	223 Mahasiswa	Ada korelasi positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis.
6	*Emotional Intelligences and Psychological Well Being: A Systematic Literature Review*	(Jani et al., 2024)	Literature Review	Pelajar, Pendidik, Pekeja profesional	Seluruh studi yang direview menunjukan bahwa kecerdasan emosional berhubungan positif dan signifikan dengan psychological well being. Hubungan kecerdasan emosional dan psychological well-being juga berkontribusi pada meningkatnya kinerja, prestasi akademik dan juga kesehatan mental
7	Hubungan Dukungan Sosial dan Kecerdasan emosional dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Perantau	(Bandi et al., 2025)	Kuantitatif regresi	100 mahasiswa perantau	Kecerdasan emosional dan dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau.
8	*Emotional Intelligence in Relation to Psychological Well-Being among Students*	(Shaheen & Shaheen, 2016)	Kuantitatif korelasional	100 siswa	Hasil dari penelitian ini menunjukan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan psychologi well. Pada penelitian ini menunjukan perbedaan tingkat kecerdasan emosi pada perempuan memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi dibanding laki-laki.

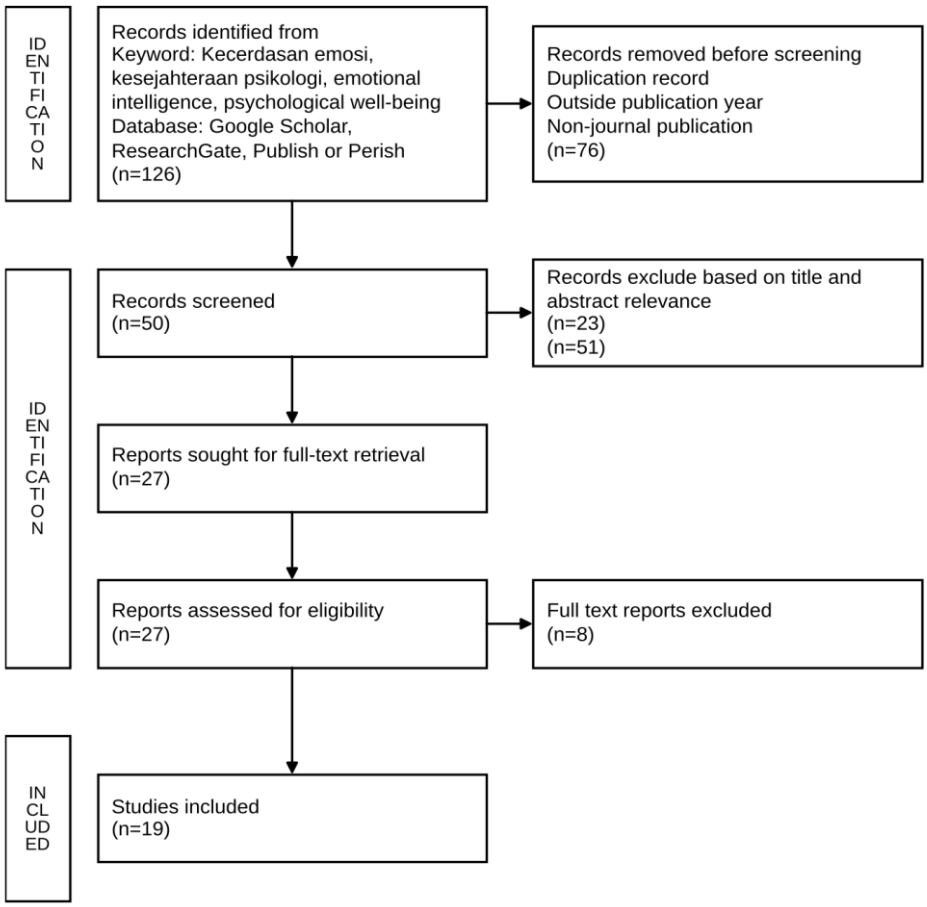
NO	Judul	Peneliti dan Tahun	Metode	Subjek	Hasil
9	*Examining the Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Wellbeing among University Students*	(Shoukat et al., 2026)	Kuantitatif Korelasional	120 mahasiswa 18-25tahun	Adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan psychological well-being.
10	*The Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Well-Being among Male University Students: The Mediating Role of Perceived Social Support and Perceived Stress*	(Malinauskas & Malinauskiene, 2020)	kuantitatif longitudinal (*cross-lagged design*)	419 mahasiswa laki-laki berusia 18–25 tahun di Lithuanian Sports University	Hasil penelitian menunjukan bahwa emotional intelligence memiliki hubungan positif yang signifikan dengan psychological well-being pada mahasiswa laki-laki.
11	*Emotional Intelligence and its Association with Psychological Well-Being: An Empirical Study Concerning B-School Students in and around Hyderabad Metro*	(Nag et al., 2023)	Kuantitatif, Analisa menggunakan General Linear Model Multivariate Analysis	198 mahasiswa B-School	Hasil Penelitian menunjukan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dimensi managing emotions, motivasi oneself, empathy dan social skills berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.
12	*Emotional Intelligence and Psychological Well Being among Undergraduate Students*	(Jugnu & Vivekananda S, 2018)	Kuantitatif dengan single grup desingn	100 mahasiswa perempuan berusia 20-21 tahun	Adanya hubungan antara kecerdasan emosional dan psychological well-being.
13	Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap *Psychological Well-Being* pada Dewasa Awal: Implikasi Bagi Layanan Konseling Pendidikan TInggi	(Putri et al., 2025)	Kuantitatif dengan desain eksplanatori ex post facto	405 mahasiswa STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh	Kecerdasan emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap psychological well being. Kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 31% terhadap variasi psychological well-being mahasiswa, sedangkan 69% lainnya dijelaskan oleh faktor lain.

NO	Judul	Peneliti dan Tahun	Metode	Subjek	Hasil
14	*The Role of Adverse Childhood Experiences on Psychological Well-being among College Students: The Mediating Role of Emotional Intelligence*	(Morinawa & Soleh, 2025)	Kuantitatif non-eksperimental dengan explanatory survey design	440 mahasiswa Universitas X di Malang	Hasil analisi menunjukan ACEs berhubungan negative dengan PWB. Sebaliknya Kecerdasan emosi memiliki hubungan positif yang cukup kuat dengan kesejahteraan psikologi. Analisis regresi menunjukkan ACEs berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis sedangkan kecerdasan emosi berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Kecerdasan emosi terbukti memediasi secara parsial hubungan antara ACEs dan kesejahteraan psikologis. Artinya, kecerdasan emosional dapat menjadi salah satu mekanisme yang membantu mengurangi dampak negatif pengalaman buruk masa kanak-kanak terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa
15	*Emotional Intelligence and Academic Self-Efficacy in Relation to the Psychological Well-Being of University Students During COVID-19 in Venezuela*	(García-Álvarez et al., 2021)	kuantitatif dengan desain cross-sectional predictive dan non-eksperimental	277 mahasiswa universitas di Venezuela,	emotional intelligence dan academic self-efficacy merupakan prediktor yang signifikan pada psychological well-being dan beberapa dimensinya.
16	*Correlational Analysis of Emotional Intelligence and Psychological Well-Being*	(Pimple, 2023)	Kuantitatif Korelasional	120 mahasiswa berusia 18-21 tahun perguruan tinggi B.A dan BBA di Gandhinagar, Gujarat	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif antara kecerdasan emosional, perilaku altruistik, kesadaran diri, empati, motivasi diri, stabilitas emosi, pengelolaan hubungan, dan kesejahteraan psikologis.

NO	Judul	Peneliti dan Tahun	Metode	Subjek	Hasil
17	*Emotional Intelligence as a Predictor of Psychological Well-Bing in University Students*	(Solehria et al., 2025)	Kuantitatif	400 mahasiswa dari 8 Universitas di Peshawar, Pakistan	Terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara Emotional Intellegence dan Psychologi Well-Being. Hasil analisis regresi menunjukan Emotional Intellegence memiliki pengaruh terhadap Psycologi Well-being berarti kecerdasan emosional merupakan predictor yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa
18	*Psychological Capital and Emotional Intelligence as Predictors of Psychological Well-Being Among University Students*	(Kumari, 2024)	Kuantitatif korelasional	150 mahasiswa universitas, laki-laki dan perempuan, usia 18–25 tahun di universitas di Kota Agra, India	Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa Emotional Intelligence berhubungan positif dan signifikan dengan Psychological Well-Being dan Psychological Capital memiliki hubungan positif dan signifikan dengan Psychological Well-Being
19	*Emotional Intelligence, Adjustment, Media and Technology Usage, and Gender as Predictors of Psychological Well-Being Amongst Undergraduate University Students.*	(Lomberg & Jordaan, 2024)	Kuantitatif non-eksperimental cross-sectional correlation study.	1.191 mahasiswa sarjana berasal dari University of the Free State, Afrika Selatan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi variabel Emotional Intelligence, Adjustment, Media and Technology Usage, dan Gender secara signifikan menjelaskan variasi pada beberapa dimensi Psychological Well-Being (PWB).

Sumber: *Data dan literatur pada naskah asli.*

Proses seleksi artikel menggunakan kata kunci "kecerdasan emosi", "kesejahteraan psikologi", "*emotional intelligence*" dan "*psychology well-being*" pada data base Google Scholar, *ResearchGate*, dan *Publish or Perish* menghasilkan 126 artikel. Setelah menghapus artikel duplikat, artikel yang terbit sebelum 2015, dan publikasi nonjurnal, artikel yang tersisa sebanyak 50 artikel untuk dilanjutkan pada tahap screening. Selanjutnya pada tahap screening sebanyak 23 artikel dieliminasi berdasarkan judul dan abstrak yang tidak relevan dengan fokus penelitian, sehingga menyisakan 27 artikel untuk ditelaah secara menyeluruh (*full-text eligibility*). Dari penelaahan teks lengkap berdasarkan kriteria inklusi dan ekslusi, sebanyak 8 artikel yang tidak memenuhi kriteria. Hasil akhir seleksi menghasilkan 19 artikel yang memenuhi seluruh syarat dan siap dianalisis dalam penelitian ini.



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA Seleksi Artikel
Sumber: *Data dan literatur pada naskah asli.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesejahteraan psikologis (*Psikological Well-Being*) merupakan aspek penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan kognitif, sosial bahkan emosional selama menempuh jenjang pendidikan di perguruan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, ditemukan bahwa kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) secara konsisten terbukti berperan penting sebagai prediktor dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Jani et al., 2024; Nag et al., 2023; Shengyao et al., 2024). Sebagian besar studi mengonfirmasi adanya korelasi positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis.

Temuan dari Al Farizi & Rakasiwy, (2025) menunjukan nilai koefisien korelasi r = 0,718, Dinda et al., (2023) dengan nilai r=0,625, Shoukat et al., (2026) dengan hasil analisisnya menunjukan nilai r =0,574, selanjutnya analisis dari Morinawa & Soleh, (2025) menunjukan nilai r=0,52, kemudian ada hasil analisis dari Solehria et al., (2025) dengan r=0,523, serta Sari & Desiningrum, (2016) dengan hasil analisis nilai r=0,550, hasil ini menegaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi menunjukan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dari analisis regresi, kecerdasan emosional juga terbukti memberikan kontribusi prediktif yang subtansial. Hasil penelitian Bandi et al., (2025) pada mahasiswa perantau menemukan hasil kombinasi antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial berhubungan positif sangat signifikan dengan kesejahteran psikologi

(*Psychological Well-Being*) dengan nilai R=0,667; F=38,914; p<0,01 dan memberikan sumbangan efektif sebesar 44,5%.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2025) juga sejalan dengan menunjukan hasil bahwa kecerdasan emosi secara mandiri menyumbang 31% variasi kesejahteraan psikologis dengan nilai R^2 ^= 0,31 dan β = 0,56, sedangkan penelitian Solehria et al., (2025) kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 27,9% (R^2^ = 0,279). Bahkan penelitian dari Kumari (2024) menjelaskan ketika disatukan dengan Psychological Capital daya prediksinya mencapai 18%, dan menurut García-Álvarez et al., (2021) mencapai R^2 ^Nagelkerke = 0,71 saat dikombinasikan dengan academic self-efficacy. Secara oprasional mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang rendah akan cenderung mengalami kecemasan, emosi yang negatif hingga dapat mengalami depresi (Dinda et al., 2023; Jani et al., 2024).

Hubungan antara kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis bekerja melalui interaksi antar dimensi internal serta keterlibatan ranah sosial, sebagaimana dijelaskan oleh Wahyuni, (2021), bahwa setiap aspek kecerdasan emosi (mengenali, memahami, menggunakan dan mengelola emosi) secara langsung mendukung dimensi kesejahteraan psikologis seperti penerimaan diri, relasi positif, tujuan hidup, dan pertumbungan pribadi.

Pada penelitian Nag et al., (2023) dan Jugnu & Vivekananda S (2018) mengidentifikasi bahwa managing emotions, motivating oneself, empathy, dan sociability pada dimensi kecerdasan emosi merupakan prediktor yang dominan dan berhubungan dengan hampir semua dimensi kesejahteraan psikologis.

Temuan Lomberg & Jordaan (2024) juga menemukan bahwa kecerdasan emosi bersama variabel penyesuaian diri terhadap lingkungan (adjustment) dan gender secara signifikan mampu menjelaskan seluruh variasi dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff, dengan presentasi tertinggi pada self-acceptance (37,4%), positive relations (30,3%), personal growt (29,8%), purpose in life (28,5%) dan autonomy (17,8%).

Penelusuran lebih jauh terhadap literature menunjukan bahwa dampak dari kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan psikologi tidak hanya terjadi secara langsung, melainkan juga dapat melalui mekanisme mediasi. Melalui pendekatan *Structural Equation Modeling* (SEM), Shengyao et al., (2024) menemukan bahwa karakteristik psikologi positif seperti resiliensi, motivasi dan juga self-efficacy berperan juga sebagai mediator kuat yang dapat menjembatani pengaruh kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan psikologis.

Dari pendekatan dukungan sosial, Jani et al., (2024) serta Malinauskas & Malinauskiene (2020) melalui penelitiannya membuktikan bahwa perceived social support juga memediasi secara parsial hubungan kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis. Keterkaitan ini juga diperkuat oleh penelitian dari Bandi et al., (2025) dimana kecerdasan emosional dapat mempermudah mahasiswa dalam memperoleh dan mempersepsikan dukungan sosial lingkungan yang secara efektif dapat menopang kesejahteraan psikologis mereka, terutama pada mahasiswa perantau. Kecerdasan emosi juga berfungsi sebagai mekanisme pelindung terhadap trauma masa lalu.

Morinawa & Soleh (2025) mengungkapkan meskipun pengalaman buruk pada masa kanak-kanak (*Adverse Childhood Experiences*/ACEs) dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, namun kecerdasan emosional mampu bertindak sebagai moderator parsial yang meredam dampak negatif dari pengalaman buruk pada masa kanak-kanak terhadap

kesejahteraan psikologis mahasiswa. Disisi lain Jani et al., (2024) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis juga bertindak sebagai mediator antara kecerdasan emosional dan prestasi akademik, dengan keterlibatan perilaku akademik sebagai faktor moderasi yang memperkuat pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap pencapaian prestasi mahasiswa.

Dinamika hubungan kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh faktor gender dan usia. Riset dari Shoukat et al., (2026), Kumari (2024), Shaheen & Shaheen (2016), serta Solehria et al., (2025) menemukan adanya perbedaan tingkat kecerdasan emosi pada gender, pada mahasiswa perempuan skor kecerdasan emosional secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.

Selanjutnya pada kesejahteraan psikologisnya, studi yang ada secara konsisten menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki maupun perempuan.

Namun, temuan dari Nag et al., (2023) menggaris bawahi bahwa variabel usia memberikan perbedan yang nyata pada dimensi kesejahteraan psikologis, khususnya pada dimensi purpose in life, positive relations with others, dan autonomy dimana semakin dewasa usia seseorang makan kesejahteraan psikologis juga akan cenderung lebih tinggi.

Secara keseluruhan, pemahaman mendalam mengenai peran kecerdasan emosional dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi dapat membawa implikasi praktis yang nyata bagi pelayanan bimbingan konseling di perguruan tinggi (Putri et al., 2025).

Intervensi kesehatan mental pada kampus sebaiknya tidak hanya berfokus pada penanganan stres yang sudah terjadi, namun kampus perlu mengutamakan tindakan pencegahan dan juga pengembangan kapasitas kecerdasan emosional bagi mahasiswa.

Melalui program pelatihan regulasi emosi, menajemen stres, pembentukan koping yang adaptif dan juga penguatan resiliensi makan institusi pendidikan dapat membantu mahasiswa mempertahankan bahkan meningkatkan fungsi psikologis yang optimal (Al Farizi, Mangundjaya, 2025) dan (Bandi et al., 2025; Shengyao et al., 2024). Langkah yang tepat tidak hanya akan meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental pada mahasiswa, tetapi juga akan secara sistematis menunjang keberhasilan akademik dan kelancaran proses studi para mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap 19 artikel ilmiah yang sudah dipilih, dapat disimpulkan kecerdasan emosional secara konsisten terbukti berperan sabagai prediktor yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hal ini terlihat dari kuatnya hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis mahasiswa baik ketika berdiri sendiri ataupun didukung oleh faktor lain seperti dukungan sosial, *psychological capital*, dan *academic self-efficacy*. Sebaliknya, mahasiswa dengantingkat kecerdasan emosional yang rendah akan cenderung lebih mudah mengalami kecemasan, emosi negative hingga dapat mengalami gejala depresi. Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis bekerja secara langsung melalui interaksi antar dimensi emosional seperti pengelolaan emosi, motivasi diri, empati dan sosiabilitas yang menopang dimensi kesejahteraan psikologis khususnya pada dimensi penerimaan diri, relasi positif dan juga pertumbuhan pribadi. Selain bekerja secara langsung, kecerdasan emosional juga dapat bekerja melalui faktor mediasi dan moderasi. Faktor-faktor psikologi positif seperti

motivasi, resiliensi, dan *self-efficacy* serta dukungan sosial terbukti kuat menjadi mediator yang memperkuat hubungan kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis.

Kecerdasan emosional juga dapat berfungsi sebagai mekanisme pelindung yang dapat meredam dampak negative dari pengalaman buruk masa kecil terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan ini memberikan implikasi praktis yang berguna bagi perguruan tinggi. Institusi pendidikan perguruan tinggi disarankan untuk tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik kognitif saja, namun juga perlu merancang program pelatihan regulasi emosi, intervensi psikoedukasi dan juga pengembangan kecerdasan emosional yang terintegrasi pada unit layanan bimbingan konseling. Hal ini penting untuk membantu mahasiswa khususnya mahasiswa perantau, mahasiswa semester akhir dan kelompok mahasiswa rentan lainya dalam membangun daya tahan psikologis dan juga mencapai keberfungsian hidup yang optimal dalam lingkungan kampus. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada variasi instrument pengukuran dan juga analisis kuantitatif. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan studi meta-analisis guna menguji besarnya ukuran efek secara presisi serta dapat mengeksplorasi variabel mediator lain dalam dinamika hubungan ini.

PENDANAAN

Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari lembaga pemerintah, swasta, maupun organisasi lainnya.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian, penulisan, maupun publikasi artikel ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Seluruh penulis berkontribusi dalam penyusunan artikel ini. Penulis 1 (Teo Topas Arganoel) berperan dalam konseptualisasi penelitian, berperan dalam pengumpulan dan analisis data, berperan dalam interpretasi hasil dan penyusunan naskah, sedangkan penulis lainnya berkontribusi dalam peninjauan, penyuntingan, dan persetujuan akhir naskah.

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN ARTIFISIAL GENERATIF

Penulis menyatakan bahwa tidak menggunakan kecerdasan artifisial generatif dalam penyusunan artikel ini.

REFERENSI

Al Farizi, Mangundjaya, W. (2025). Membangun Etika Profesional Dalam Pelatihan Calon Pelatih: Menelaah Studi Kasus Pelanggaran Etika Di PT GI. *Liberosis*.

Apriansyah, M. A., Khaulah Nabilah, Istiza Asza Kalihza, Muhammad Najwan, Nisrina Fawwazatha, Muhammad Reiza Alfarano, & Rifqi Agung. (2024). Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Journal of Psychology and Social Sciences*, *2*(3), 119–127. https://doi.org/10.61994/jpss.v2i3.725

Arista, D. A., & Priyana, Y. (2023). Analisis Kesejahteraan Psikologis Dalam Kaitannya dengan Kesiapan Dunia Kerja Pada Generasi-Z (Studi Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir

di Salah Satu Perguruan Tinggi Swasta di Sukabumi). *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, *1*(01), 1–8.

Bandi, E. F. H., Hernawati, L., & Winarno, A. R. D. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Perantau. *Talenta Jurnal Psikologi*, *11*(1), 81–91. https://doi.org/10.26858/talenta.v11i1.72456

Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., & Simmons, D. N. (2019). RULER: A Theory-Driven, Systemic Approach to Social, Emotional, and Academic Learning. *Educational Psychologist*, *54*(3), 144–161. https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1614447

Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, *143*(9), 939–991. https://doi.org/10.1037/bul0000110

Dinda, M. W., Putri, A. F., Zulianty, I., Azura, H., Dwina, U., Novella, G., & Dinda, S. R. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *2*(1), 102–109. https://doi.org/10.55606/detector.v2i1.3093

García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., & Cobo-Rendón, R. (2021). Emotional Intelligence and Academic Self-Efficacy in Relation to the Psychological Well-Being of University Students During COVID-19 in Venezuela. *Frontiers in Psychology*, *12*, 759701. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759701

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books

Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(10), 1720. https://doi.org/10.3390/ijerph16101720

Jani, S. H., Ahmad, S. N. A., Rasool, M. S. A., & Alwi, S. F. S. (2024). EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW. *Russian Law Journal*, *12*(1), 1358–1370.

Jugnu & Vivekananda S. (2018). Emotional Intelligence and Psychological Well Being among Undergraduate Students. *Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education*, *14*(2), 269–278.

Kumari, P. (2024). Psychological Capital And Emotional Intelligence As Predictors Of Psychological Well-Being Among University Students. *African Journal of Biomedical Research*, *27*(4), 11575–11579. https://doi.org/10.53555/AJBR.v27i4S.5915

Lomberg, E. N., & Jordaan, J. (2024). Emotional Intelligence, Adjustment, Media and Technology Usage, and Gender as Predictors of Psychological Well-being Amongst Undergraduate University Students. *Sage Open*, *14*(2), 21582440241256539. https://doi.org/10.1177/21582440241256539

Malinauskas, R., & Malinauskiene, V. (2020). The Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Well-Being among Male University Students: The Mediating Role of Perceived Social Support and Perceived Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(5), 1–16. https://doi.org/10.3390/ijerph17051605

Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, *8*(4), 290–300. https://doi.org/10.1177/1754073916639667

Morinawa, S., & Soleh, A. K. (2025). The Role of Adverse Childhood Experiences on Psychological Well-being among College Students: The Mediating Role of Emotional Intelligence. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, *14*(4), 1537–1555.

Nag, D., Prasad, K., De, T., & Patnaik, S. (2023). Emotional intelligence and its association with psychological well-being: An empirical study concerning B-school students in and around Hyderabad Metro. *Revista de Gestão e Secretariado (Management and Administrative Professional Review)*, *14*(6), 10460–10478. https://doi.org/10.7769/gesec.v14i6.2384

Pimple, J. (2023). Correlational Analysis of Emotional Intelligence and Psychological Well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, *14*(41), 39–42.

Putri, J. E., Dona Fitri Annisa, & Sally Putri Karisma. (2025). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap psychological well-being pada dewasa awal: Implikasi bagi layanan konseling di pendidikan tinggi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, *10*(2), 20–26. https://doi.org/10.29210/026802jpgi0005

Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, *18*(1), 192. https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory. Dalam *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation Development and Wellness* (9 ed.). The Guilford Press.

Sánchez-Álvarez, N., Berrios Martos, M. P., & Extremera, N. (2020). A Meta-Analysis of the Relationship Between Emotional Intelligence and Academic Performance in Secondary Education: A Multi-Stream Comparison. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1517. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01517

Saputri, A. N., Hanifa, D. I., Arnettasari, J. M., Bukhori, M. A., Islami, M. I., Luqman, M., Salsabilla, S. S., Istiqomah, E., Fauzia, R., & Febriani, R. (2025). Lebih dari Sekadar Mahasiswa: Gambaran Psychological Well-Being pada Mahasiswa dengan Peran Ganda. *PSIKODIMENSIA*, *24*(1), 12795. https://doi.org/10.24167/psidim.v24i1.12795

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

Setyorini, D., Zahra, H. A., Maulana, I., Yulianita, H., & Yosep, I. (2024). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Program Profesi Ners Selama Menjalani Praktik Klinik di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Malahayati Nursing Journal*, *6*(4), 1611–1622. https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.13285

Shaheen, Dr. S., & Shaheen, Dr. H. (2016). Emotional Intelligence In Relation To Psychological Well-Being among Students. *International Journal of Indian Psychology*, *3*(4), 206–213. https://doi.org/10.25215/0304.115

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), 389. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4

Shoukat, L., Abbasi, N., Khalil, A., Imtiaz, M., Gillani, S. M., & Ashfaq, H. (2026). Examining the Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Wellbeing among University Students. *Inverge Journal of Social Sciences*, *5*(1), 402–414. https://doi.org/10.63544/ijss.v5i1.256

Solehria, T. F., Alam, H., Ahmad, S. M., & Jahangir, M. A. (2025). Emotional Intelligence as a Predictor of Psychological Well-Being in University Students. *4*, *4*(4), 253–260. https://doi.org/10.62843/jrsr/2025.4d159

Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Bermejo, R., Ferrandiz, C., & López-Liria, R. (2019). Influence of Emotional Intelligence, Motivation and Resilience on Academic

Performance and the Adoption of Healthy Lifestyle Habits among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(16), 2810. https://doi.org/10.3390/ijerph16162810

Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., Von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., & VanderWeele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC Public Health*, *19*(1), 1712. https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x

VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *114*(31), 8148–8156. https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114

Wahyuni, A. S. (2021). Peran Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Psychological well being Pada Remaja. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, *1*(1), 1–6. https://doi.org/10.51849/sl.v1i1.21