

## Kecerdasan Emosional dan Kualitas Hubungan Persahabatan

*Putri Damayanti<sup>1</sup> & Haryanto<sup>2</sup>*

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

**Abstract.** This study aimed to determine whether there are any correlation between emotional intelligence and the quality of friendship relations in adolescence. The initial presumption put forward in this study is there is a positive correlation between emotional intelligence and the quality of friendship relations in adolescence. This study took 162 high school students aged 15-17 years. Two scales used in this study are Emotional Intelligence Scale and Friendship Relations Quality. Data analysis method used in this study is Pearson product moment correlation analysis using computer program SPSS. The result indicate  $r = 0,532$  and  $p = 0.000$  or  $p < 0.01$ . This result shows that the initial presumption of this study is accepted, which means there is a positive correlation between emotional intelligence and the quality of friendship relations in adolescence with social skills as the most influential aspect to the quality of friendship relations.

**Keywords:** adolescence; emotional intelligence; friendship quality

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan kualitas hubungan persahabatan pada remaja secara empirik. Dugaan awal yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kualitas hubungan persahabatan pada remaja. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 15-17 tahun. Skala yang digunakan untuk pengambilan data penelitian adalah Skala Kecerdasan Emosional dan Skala Kualitas Hubungan Persahabatan. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment* Pearson dengan menggunakan program komputer SPSS. Hasil perhitungan statistik menunjukkan nilai korelasi  $r = 0,532$  dan  $p = 0.000$  atau  $p < 0.01$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan kualitas hubungan persahabatan dengan keterampilan sosial sebagai aspek yang paling berperan terhadap kualitas hubungan persahabatan.

**Kata kunci :** kecerdasan emosional; kualitas persahabatan; remaja

Membangun hubungan interpersonal pada masa remaja dapat menimbulkan kecemasan tersendiri di dalam diri remaja karena mereka harus menyesuaikan diri

dengan nilai dan norma yang ada di lingkungan baru selain keluarganya. Sullivan (dalam Santrock, 2010) menyebutkan bahwa teman memainkan peranan penting dalam membentuk kesejahteraan dan perkembangan anak dan remaja. Kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama di mana remaja belajar untuk hidup bersama orang lain

<sup>1</sup> Korespondensi mengenai isi artikel ini dapat dilakukan melalui: [putridamayanti1007@gmail.com](mailto:putridamayanti1007@gmail.com)

<sup>2</sup> Atau melalui [sentot@ugm.ac.id](mailto:sentot@ugm.ac.id)

yang bukan anggota keluarganya. Hubungan sosial remaja dimulai dari terbentuknya kelompok-kelompok teman sebaya (*peer-group*) sebagai suatu wadah penyesuaian dan bergerak meluas ke lingkungan sosial di sekitarnya. Kelompok teman sebaya memberikan kesempatan bagi remaja untuk belajar bagaimana berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan teman-teman seusianya, mengontrol perilaku sosial, serta mengembangkan keterampilan dan minat-minat yang dimilikinya.

Di antara berbagai pola hubungan dengan teman sebaya, terdapat salah satu pola hubungan interpersonal yang lebih istimewa, yaitu persahabatan. Hubungan persahabatan membantu remaja dalam banyak hal, terutama dalam pembentukan diri mereka. Hubungan persahabatan menjadi salah satu sumber dukungan yang penting pada proses sosialisasi kemampuan sosial remaja. Selain itu, hubungan persahabatan juga menjadi wadah bagi remaja untuk belajar mengerti dirinya sendiri, bekerja sama dengan orang lain, bertingkah laku dan menjadi pengalaman dalam kehidupan sehari-hari. Hubungan persahabatan yang akrab akan membantu perkembangan sosial dan emosional remaja. Hubungan personal yang lebih dekat secara emosional ini akan memunculkan rasa keberhargaan dalam diri remaja karena ia merasa diterima oleh orang lain. Akan tetapi, jika remaja gagal membangun hubungan personal yang dekat, mereka akan merasa kesepian dan hal ini dapat meruntuhkan rasa keberhargaan dalam dirinya.

Remaja memiliki kriteria sendiri dalam memilih sahabat, sehingga mereka tidak ingin orang lain memilihkan sahabat untuknya. Konflik dapat muncul ketika sahabat pilihan remaja ternyata tidak sesuai dengan harapannya. Remaja memiliki kemungkinan berusaha mengubah sahabatnya menjadi sosok yang ia

harapkan. Hal ini dapat memicu pertengkaran dan bubarnya hubungan persahabatan. Salovey dan Mayer (dalam Goleman, 2009) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan diri sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan tersebut untuk memandu pikiran dan tindakan dalam menghadapi persoalan. Hal ini sangat diperlukan untuk mempertahankan kualitas persahabatan.

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan kualitas hubungan persahabatan remaja secara empirik. Emosi menjadi dasar bagi interaksi sosial, mengatur latar belakang untuk pertukaran interaksi, dan mempengaruhi pemberian respon. Penelitian telah membuktikan bahwa ekspresi emosi yang positif akan menghasilkan respon yang positif. Sebaliknya, ekspresi emosi yang negatif cenderung mendapatkan respon yang negatif dan membawa akhir bagi interaksi sosial (Lopes *et al.*, 2005). Oleh karena itu, semakin tinggi kemampuan untuk meregulasi emosi, maka akan semakin positif dan bertahan lama persahabatan yang dimiliki oleh seorang individu.

Untuk menghadapi konflik-konflik yang dapat muncul dalam hubungan persahabatan, remaja perlu mengasah dan mengembangkan kecerdasan emosionalnya. Kemampuan remaja untuk mengenal dan mengerti dirinya sendiri dan orang lain, serta meng-ekspresikan emosi secara tepat dan efektif dapat memberikan pengaruh yang besar dalam segala bidang kehidupan, termasuk dalam hubungan persahabatan. Selain itu, remaja perlu mengembangkan kemampuan regulasi emosi agar mampu menyesuaikan pengalaman emosionalnya agar menjadi kondisi afeksi yang diinginkan dan mencapai hasil yang adaptif (Gross dan

John, 2003; Lopes *et al.*, 2005). Kemampuan ini sangat penting untuk interaksi sosial yang sukses.

Selain itu, untuk menjaga kualitas hubungan persahabatan yang sudah terjalin dibutuhkan pemahaman yang baik mengenai dirinya sendiri dan orang lain. Remaja harus dapat menyadari dan menghormati setiap perbedaan yang terdapat dalam diri setiap individu, baik mengenai kepribadian, perspektif, kebutuhan, dan hal-hal kecil lainnya. Keluwesan individu untuk menyesuaikan diri merupakan salah satu hal yang penting dalam menghadapi perbedaan tersebut. Selain itu, remaja juga hendaknya memahami perasaannya sendiri dan perasaan orang lain, serta mampu mengendalikan perasaannya dan mengungkapkannya pada situasi yang tepat. Ketika terjadi permasalahan dalam persahabatan atau ada salah satu pihak sahabat yang mempunyai masalah, maka pihak lainnya dapat membantu sahabatnya dalam menyelesaikan masalahnya atau memberikan dukungan emosional secara efektif dengan kecerdasan emosional yang dimilikinya sehingga kebutuhan emosi sahabatnya dapat terpenuhi.

Jika hubungan persahabatan remaja berjalan sesuai dengan fungsinya, maka pastinya hubungan ini akan membawa dampak yang positif. Keberadaan seseorang yang dapat menerima, menghargai dirinya apa adanya, serta memberi dukungan akan memunculkan rasa keberhargaan dan rasa aman secara emosional di dalam diri remaja. Hal ini akan membantu remaja membentuk konsep diri yang positif dan menumbuhkan kepercayaan dirinya untuk mengembangkan hubungan sosialnya ke ranah yang lebih luas. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kualitas hubungan persahabatan, yang artinya semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang,

maka akan semakin tinggi kualitas persahabatan yang dimilikinya. Hal ini berlaku pula sebaliknya.

### Metode

Variabel bergantung (X) dalam penelitian ini adalah kualitas hubungan persahabatan, sementara variabel bebasnya (Y) adalah kecerdasan emosional. Subjek penelitian ini adalah remaja yang duduk di bangku Sekolah Menengah Atas dengan rentang usia 15-17 tahun. Subjek pada penelitian ini berjumlah 162 orang dengan total 42 orang remaja laki-laki dan 140 orang remaja perempuan. Pengumpulan data dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan dua buah skala sebagai alat pengumpul data.

#### *Skala kecerdasan emosional*

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Goleman (2009). Skala ini terdiri atas 25 butir pertanyaan setelah diuji coba dan diseleksi berdasarkan skor korelasi aitem jumlah dengan batasan  $r_{ix} \geq 0,30$  di taraf signifikansi 0,05 untuk mendapatkan aitem-aitem dengan daya diskriminasi yang baik. Jumlah nilai total jawaban subjek merupakan nilai subjek terhadap tinggi rendahnya kecerdasan emosional yang dimilikinya. Sebaran butir skala dijabarkan pada tabel 1.

#### *Skala kualitas hubungan persahabatan*

Skala ini diadaptasi dari skala *McGill Friendship Questionnaire – Friendship Function* yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Mendelson dan Abound (2014). Skala ini terdiri atas 28 butir pertanyaan setelah diuji coba dan diseleksi berdasarkan skor korelasi aitem jumlah dengan batasan  $r_{ix} \geq 0,30$  di taraf signifikansi 0,05 untuk mendapatkan aitem-aitem dengan daya diskriminasi yang baik. Jumlah nilai total jawaban

Tabel 1.  
Sebaran butir skala kecerdasan emosional

No.	Aspek	Nomor Item		Jumlah Aitem Lolos
		Favorable	Unfavorable	
1	Pengenalan Diri	1*, 11, 20*, 30*, 50*	10, 21, 31*, 40*, 41	4
2	Pengendalian Diri	9, 12*, 32*, 42, 49*	2, 19, 22, 29, 39	7
3	Motivasi	3, 13, 23*, 43*, 48	8*, 18, 28, 33, 38*	6
4	Empati	7, 17*, 27, 44*, 47*	4*, 14*, 24*, 34, 37	4
5	Keterampilan Sosial	5, 15*, 16*, 36, 46*	6*, 25*, 26, 35, 45*	4
Total Aitem				25

(\*) aitem gugur

Tabel 2.  
Sebaran butir skala kualitas hubungan persahabatan

No.	Aspek	Nomor Item		Jumlah Aitem Valid
		Favorable	Unfavorable	
1	Stimulating Companionship	8, 22, 38, 47	1*, 14*, 26, 36*	5
2	Help	12, 23, 25, 46	3*, 16*, 34*, 40*	4
3	Intimacy	4, 11, 28, 45	15*, 24*, 31*, 37*	4
4	Reliable Alliance	6, 18, 30, 42	10*, 20, 32*, 44*	5
5	Self Validation	2, 9, 21*, 39	13, 27*, 35*, 43*	4
6	Emotional Security	7, 17, 33, 41	5, 19*, 29*, 48	6
Total Aitem				28

(\*) aitem gugur

merupakan nilai subjek terhadap tinggi rendahnya kualitas hubungan persahabatan yang dimilikinya. Sebaran butir skala dijabarkan pada tabel 2.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment* Pearson. Sebelum digunakan untuk penelitian yang sebenarnya, peneliti menguji coba alat ukur yang akan digunakan terlebih dahulu. Uji coba dilakukan dengan menggunakan sampel sebanyak 75 orang siswa kelas 10, 11, dan 12. Data yang diperoleh dari uji coba tersebut kemudian dianalisis untuk mengetahui kualitas dari alat ukur yang akan digunakan pada penelitian. Validitas isi dari skala yang-

digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada *professional judgement* yang dilakukan oleh dosen pembimbing skripsi. Estimasi reliabilitas alat ukur dilakukan dengan pendekatan konsistensi internal yang menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*. Koefisien reliabilitas bergerak dari angka 0-1, semakin koefisien yang dihasilkan mendekati 1 maka semakin baik reliabilitasnya. Nilai reliabilitas yang dimiliki kedua skala tersebut mendekati angka 1. Hal ini menunjukkan bahwa kedua skala tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian. Hasil uji reliabilitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.

Hasil uji reliabilitas setelah pengurangan aitem gugur

Nama Skala	Variabel yang Diukur	Jumlah Aitem	Cronbach Alpha	Status
Skala Kecerdasan Emosional	Kecerdasan Emosional	25 butir	0,789	Reliabel
Skala Kualitas Hubungan Persahabatan	Kualitas Hubungan Persahabatan	28 butir	0,915	Reliabel

Tabel 4.

Deskripsi statistik skala kecerdasan emosional dan skala kualitas hubungan persahabatan

Skala	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi	Jumlah Aitem
Kecerdasan Emosional	162	45	95	76,98	7,824	25
Kualitas Hubungan Persahabatan	162	53	130	106,56	12,519	28

### Hasil

Berdasarkan data yang diperoleh dari pengisian skala oleh 162 subjek yang berpartisipasi, diperoleh deskripsi statistik dari Skala Kecerdasan Emosional dan Skala Kualitas Persahabatan yang dapat dilihat pada tabel 4. Selanjutnya subjek dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, sebagai data tambahan untuk menentukan hubungan antara kecerdasan emosional dan kualitas hubungan persahabatan. Pembagian subjek menjadi tiga kategori ini menggunakan kategorisasi jenjang (ordinal) yang menempatkan subjek ke dalam kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2012).

Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut.

$$X < (\mu - 1,0\sigma)$$

$$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$$

Keterangan:

$\mu$  = mean

$\sigma$  = satuan deviasi standar

Melalui penghitungan berdasarkan rumus di atas, untuk variabel kecerdasan emosi diperoleh kategori Rendah dengan nilai  $X < 69$ , kategori Sedang dengan nilai  $69 \leq X < 85$ , dan kategori Tinggi dengan nilai  $X \geq 85$ . Sebanyak 21 subjek (12,96%) berada pada kategori kecerdasan emosional rendah, 119 subjek (73,46%) berada pada kategori kecerdasan emosional sedang, dan 22 subjek (13,58%) berada pada kategori kecerdasan emosional tinggi.

Tabel 5.

Jenis kelamin subjek dan sahabat subjek			
Jenis Kelamin Subjek	Jenis Kelamin Sahabat Subjek		Jumlah
	Laki-Laki	Perempuan	
Laki-Laki	27	15	42
Perempuan	13	107	120
Jumlah			162

Tabel 6.

Hasil uji korelasi

Correlations			
		kecerdasan emosional	kualitas persahabatan
kecerdasan emosional	Pearson Correlation	1	,532**
	Sig. (1-tailed)		,000
	N	162	162
kualitas persahabatan	Pearson Correlation	,532**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	
	N	162	162

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Sementara untuk variabel kualitas hubungan persahabatan, diperoleh kategori Rendah dengan nilai  $X < 94$ , kategori Sedang dengan nilai  $94 \leq X < 119$ , dan kategori Tinggi dengan nilai  $X \geq 119$ . Sebanyak 19 subjek (11,73%) termasuk ke dalam kategori kualitas hubungan persahabatan yang rendah, 119 subjek (73,46%) termasuk ke dalam kategori kualitas hubungan persahabatan sedang, dan 24 subjek (14,81%) termasuk ke dalam kategori kualitas hubungan persahabatan yang tinggi.

Untuk data tambahan, peneliti meminta subjek untuk mengisi jenis kelamin subjek dan jenis kelamin sahabat yang dianggap paling dekat dengan diri subjek pada proses pengisian kuesioner. Data yang diperoleh menunjukkan tidak

semua subjek memilih sahabat yang memiliki jenis kelamin yang sama dengan diri subjek. Data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel 5. Sebagai data tambahan, pada tabel 5 dapat dilihat bahwa mayoritas subjek lebih memilih sahabat dengan jenis kelamin yang sama dengan dirinya. Sejumlah 27 subjek dari jumlah 42 subjek laki-laki memilih sahabat laki-lakinya sebagai sahabat terdekatnya, sementara 15 orang lainnya memilih sahabat perempuan sebagai sahabat terdekatnya. Demikian pula halnya dengan subjek perempuan. Sebanyak 107 subjek dari jumlah 120 subjek perempuan memilih sahabat perempuan sebagai sahabat terdekatnya, sementara 13 orang lainnya memilih sahabat laki-lakinya sebagai sahabat terdekatnya.

Selanjutnya, tercatat hanya enam subjek laki-laki yang memiliki kualitas per-sahabatan pada kategori tinggi dengan 4 subjek bersahabat dengan sesama laki-laki dan dua subjek bersahabat dengan perempuan. Sedangkan pada subjek perempuan, terdapat 18 subjek yang memiliki kualitas persahabatan pada kategori tinggi dengan 16 di antaranya bersahabatan dengan sesama perempuan dan dua lainnya bersahabat dengan laki-laki.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan penghitungan korelasi *Pearson Product Moment* yang dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 19.0 untuk Windows. Hasil analisis terdapat pada Tabel 6.

Hasil perhitungan statistik pada Tabel 6 menunjukkan nilai koefisien korelasi  $r$  hitung sebesar 0,532 dengan taraf signifikansi pada level 1%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, artinya terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan kualitas hubungan persahabatan. Selain itu, dilakukan pula

pengujian untuk mengetahui besarnya sumbangan efektif dari kecerdasan emosional terhadap kualitas hubungan persahabatan. Hasil pengujian menunjukkan kecerdasan emosional sebagai variabel independen memiliki sumbangan efektif sebesar 0,283 atau 28,3% terhadap kualitas hubungan persahabatan sebagai variabel dependen. Hal ini berarti kecerdasan emosional memiliki pengaruh sebesar 28,3% terhadap tinggi atau rendahnya kualitas persahabatan pada remaja, sementara sisanya sebesar 71,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian.

Kecerdasan emosional sebagai variabel independen dalam penelitian ini terdiri atas lima aspek, yaitu pengenalan diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Masing-masing aspek tentunya memberikan sumbangan tersendiri bagi kualitas hubungan persahabatan dan besarnya bisa jadi tidak sama untuk setiap aspek. Berdasarkan data, diperoleh nilai sumbangan efektif dari setiap aspek kecerdasan emosi pada tabel 7.

Tabel 7.

Sumbangan efektif komponen aspek kecerdasan emosional terhadap kualitas hubungan persahabatan

Nama Aspek	b	CP	R <sup>2</sup>	Regresi	Sumbangan Efektif
Pengenalan Diri	-0.022	1244.901	28.3	8407.697	0.1
Pengendalian Diri	0.456	2225.185	28.3	8407.697	3.4
Motivasi	1.418	2039.093	28.3	8407.697	9.7
Empati	0.458	919.117	28.3	8407.697	1.4
Keterampilan Sosial	2.505	1639.753	28.3	8407.697	13.8
Total Sumbangan Efektif					28.4

Berdasarkan tabel 7 tersebut, dapat terlihat bahwa aspek yang memiliki sumbangan efektif terbesar adalah keterampilan sosial, yaitu sebesar 13,8%. Selanjutnya secara berturut-turut adalah aspek motivasi (9,7%), pengendalian diri (3,4%), empati (1,4%), dan pengenalan diri (0,1%).

### Diskusi

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, ditemukan bahwa kecerdasan emosional memiliki korelasi positif dengan kualitas hubungan persahabatan. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional seseorang, maka semakin tinggi pula kualitas hubungan persahabatannya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki oleh seseorang, maka kualitas hubungan persahabatannya juga akan semakin rendah.

Hasil tersebut sesuai dengan pernyataan Prihanto (dalam Tjundjing, 2001) yang menyatakan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan lebih mudah dalam menjalin dan membina hubungan dengan orang lain karena kecerdasan emosional sangat memengaruhi kehidupan individu secara keseluruhan mulai dari kehidupan dalam keluarga, pekerjaan hingga interaksi dengan lingkungan sosialnya. Kecerdasan emosional dalam diri seseorang tercermin dari kecakapan sosialnya. Orang-orang dengan kecerdasan emosional yang tinggi dapat menjalin hubungan dengan orang lain dengan lancar. Hal ini dikarenakan mereka memiliki kepekaan yang baik dalam membaca reaksi dan perasaan yang muncul di dirinya dan orang lain, terampil dalam memimpin dan mengorganisir sesuatu, serta mampu menangani perselisihan yang muncul dalam setiap kegiatan manusia. Mereka mampu mengatur diri dan hubungannya dengan

lingkungannya secara efektif, termasuk dalam menjalin persahabatan. Individu seperti ini cenderung lebih disukai oleh orang-orang di sekitarnya karena mereka menyenangkan.

Perkembangan emosional berkaitan sangat erat dengan hubungan sosial, terutama pada masa remaja ketika individu sedang memulai hubungan sosial yang lebih luas di lingkungannya. Kemampuan remaja mengendalikan emosi dan mengekspresikan emosinya dalam komunikasi yang efektif sangat diperlukan dalam hubungan interpersonal. Selain itu, perkembangan kemampuan kognitif di masa remaja meningkatkan kualitas hubungan interpersonal remaja. Remaja sudah mampu memahami keinginan, emosi, dan kebutuhan orang lain secara lebih baik. Oleh karena itu, hubungan interpersonal yang terjalin di masa ini dirasa lebih mendalam secara emosional dan lebih intim.

Selain itu, terlihat perbedaan kualitas hubungan persahabatan remaja berdasarkan gender dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak subjek perempuan yang memiliki kualitas persahabatan yang tinggi dibandingkan subjek laki-laki. Penelitian Chaplin dan Aldao (2013) juga menemukan bahwa perempuan umumnya lebih menunjukkan emosi positif, dan menekan emosi negatifnya sendiri, sementara laki-laki lebih sering menunjukkan emosi negatif. Namun, perbedaan ini bukanlah hal yang bersifat menetap sebagai sifat individu, melainkan dapat berubah seiring dengan perkembangan usia, konteks interpersonal, dan lingkungan sosial.

Umumnya remaja perempuan memang lebih bebas menunjukkan ekspresi emosinya dibandingkan dengan remaja laki-laki. Remaja perempuan dapat menunjukkan empati dan simpatinya dengan ekspresi wajah dan perilaku



tolong-menolong, lebih responsif, mau untuk saling berbagi, serta lebih terbuka kepada teman-temannya. Sedangkan sebaliknya, remaja laki-laki biasanya jarang mengekspresikan emosi-emosi yang bersifat lemah seperti takut, sedih, atau kecewa, namun mereka diberi ruang yang lebih bebas untuk mengekspresikan emosi yang lebih kuat seperti rasa marah, jijik, atau muak.

Perbedaan pandangan sosial terhadap pengekspresian emosi pada remaja perempuan dan laki-laki tampak pada hasil penelitian ini. Remaja perempuan bisa lebih bebas untuk mengekspresikan emosinya pada orang lain karena pandangan umum terhadap peran tradisional perempuan sebagai *caregiver* sehingga mereka lebih memaklumi berbagai emosi positif dan negatif yang dimiliki oleh perempuan. Sedangkan remaja laki-laki jarang menunjukkan ekspresi negatif, seperti takut, sedih, atau kecewa karena itu akan membuat dirinya terlihat lemah dan tidak semua orang bisa menerima ekspresi emosinya. Bahkan ada kemungkinan ia akan dikucilkan atau dianggap lemah dan mudah diserang oleh teman-temannya dan orang lain.

Worthen (1999) dalam penelitiannya menyatakan bahwa empati pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Empati merupakan salah satu aspek dalam kecerdasan emosional dengan komponen pemahaman terhadap orang lain dan kemampuan merespon emosi. Hal ini tentunya berpengaruh terhadap hubungan sosial, terutama dalam membangun hubungan yang dekat, sehingga perempuan cenderung bisa memiliki hubungan persahabatan yang erat dibandingkan dengan laki-laki. Worthen juga menyatakan bahwa empati bukanlah aspek yang begitu erat terkait dengan kualitas hubungan persahabatan karena empati adalah salah satu

kecenderungan individual sementara hubungan persahabatan bersifat diadik. Empati tidak berkaitan langsung dengan eratnya hubungan persahabatan, melainkan dimediasi melalui kemampuan interpersonal individu. Empati lebih berpengaruh terhadap kemampuan interpersonal seseorang dan kemampuan interpersonal inilah yang akan memengaruhi kualitas hubungan persahabatan.

Selain memberikan dukungan emosional, seorang sahabat dapat membantu mengembangkan kepribadian remaja. Keberadaan sahabat yang memberikan penilaian secara jujur dapat membantu remaja menjadi lebih jujur dalam memandang dirinya sendiri. Sahabat dapat berfungsi sebagai cermin bagi remaja agar dapat menilai dirinya sendiri secara obyektif, lalu sahabat dapat memberikan dorongan untuk mencoba hal-hal baru.

Remaja yang gagal membentuk hubungan persahabatan yang akrab akan mengalami penurunan harga diri (Santrok, 2010). Garvin (2017) pernah melakukan penelitian terkait keterampilan sosial remaja dan kesepian. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa remaja yang memiliki keterampilan sosial yang tinggi tidak mengalami kesepian. Keterampilan sosial diketahui memiliki hubungan yang positif dengan harga diri individu. Remaja dengan keterampilan sosial yang baik umumnya tidak mengalami pengasingan ataupun perasaan ditolak oleh orang lain. Kurangnya penerimaan dari orang lain akan menurunkan harga diri remaja. Mereka akan merasa tidak dicintai, tidak dimengerti, bahkan merasa ditolak dan dapat berujung pada sikap menutup diri.

Lebih lanjut, sikap menutup diri ini akan membawa remaja pada rasa kesepian secara emosional yang dapat menimbulkan beberapa pengaruh negatif

pada kesehatan psikologis maupun perilaku remaja. Beberapa penelitian seperti yang dilakukan Hardie (2007) dan Agusti dan Leonardi (2015) menunjukkan adanya perilaku penggunaan internet yang berlebihan pada remaja yang merasa kesepian. Remaja memilih menggunakan internet untuk membentuk pertemanan *online* sebagai salah satu cara menghilangkan kesepiannya. Tiska (2012) juga menemukan bahwa salah satu pelarian remaja dari rasa kesepian adalah dengan pergi *clubbing*. Mereka melakukan hal tersebut untuk mencari perhatian dan afeksi dari orang lain. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Acquah, *et al.* (2016) memperlihatkan bahwa remaja yang kesepian rentan menjadi korban *bullying* karena mereka merasa sulit membuka dirinya kepada orang lain dan lebih memilih untuk menyimpan semua masalahnya sendiri.

Dewi dan Hamidah (2013) menyatakan bahwa kesepian merupakan salah satu variabel interpersonal yang menjadi salah satu faktor penyebab bunuh diri pada remaja. Rasa kesepian tersebut membuat remaja berpikir dirinya tidak dapat menyatu dalam suatu hubungan atau kelompok tertentu. Hal ini memiliki kaitan yang erat dengan munculnya depresi pada remaja. Kesepian dan depresi mempunyai hubungan yang saling memengaruhi dan dapat menimbulkan dampak negatif yang berisiko memunculkan ide bunuh diri pada remaja. Meskipun begitu, tidak semua perasaan kesepian akan memunculkan ide bunuh diri pada remaja. Perkembangan kedekatan interpersonal remaja dengan orang tua dan saudaranya pada masa kanak-kanak sebelumnya dapat membantu menekan risiko munculnya keinginan untuk bunuh diri pada remaja yang kesepian.

Dampak lainnya yang mungkin muncul ketika remaja tidak mampu

memiliki hubungan pertemanan dan hubungan sosial yang baik adalah kemungkinan penyalahgunaan narkoba. Badan Narkotika Nasional dan Puslitkes Universitas Indonesia pada 2016 telah melakukan penelitian dan menyebutkan bahwa sebanyak 27,32% pengguna narkoba di Indonesia adalah pelajar dan mahasiswa. Tidak dipungkiri bahwa pertemanan adalah salah satu akses masuknya narkoba pada remaja. Masa remaja ketika individu sedang mencari jati diri dan biasanya terikat konformitas dengan teman-temannya membuat mereka menjadi sasaran yang mudah disusupi narkoba. Namun, selain faktor eksternal, terdapat pula faktor internal yang turut berperan, terutama faktor kondisi psikologis remaja. Individu yang sedang merasa sedih, tertekan, hingga depresi dan tidak paham bagaimana menangani emosinya lebih mudah untuk dipengaruhi mengonsumsi narkoba sebagai pelarian masalahnya.

### Kesimpulan

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kecerdasan emosional dan kualitas hubungan persahabatan pada remaja. Remaja yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi akan memiliki kualitas hubungan persahabatan yang baik. Begitu pula sebaliknya, remaja dengan kecerdasan emosional yang rendah akan memiliki kualitas hubungan persahabatan yang kurang baik. Aspek kecerdasan emosional yang paling berpengaruh terhadap kualitas hubungan persahabatan remaja adalah keterampilan sosial.

Selain itu, diketahui pula adanya perbedaan kualitas hubungan persahabatan berdasarkan gender. Subjek perempuan lebih banyak memiliki kualitas hubungan persahabatan yang tinggi

dibandingkan dengan subjek laki-laki. Banyak hal yang bisa menjadi penyebab perbedaan ini, seperti kurangnya ekspresi emosi pada remaja laki-laki, dan pandangan sosial yang cenderung meremehkan laki-laki yang menunjukkan emosi negatif.

#### Saran

Diperlukan adanya pendampingan dari orang dewasa di sekitar remaja, seperti guru dan orang tua, terutama untuk membantu remaja mengenali dan mengendalikan emosinya. Penerimaan dari orang yang lebih dewasa terhadap pemikiran dan pendapat yang disampaikan oleh remaja yang sedang berkembang juga diperlukan agar mereka tidak merasa diabaikan. Kemudian peneliti selanjutnya dapat memasukkan variabel lain untuk memperkaya hasil penelitian yang diperoleh. Begitu pula dengan rentang usia subjek yang pada penelitian ini hanya mencakup remaja berusia 15-17 tahun. Peneliti selanjutnya dapat meneliti subjek dengan rentang usia yang berbeda, seperti usia remaja awal. Terkait penggunaan skala, peneliti selanjutnya dapat melakukan penyempurnaan pada skala untuk meningkatkan kualitas penelitian dan mengurangi kemungkinan adanya butir aitem yang mengandung *social desirability*.

#### Kepustakaan

- Acquah, E. O., Topalli, P., Wilson, M. L., Junntila, N., Niemi, P. M. (2016). Adolescent loneliness and social anxiety as predictor of bullying victimisation. *International Journal of Adolescent and Youth*. 21(3), 320-331
- Agusti, R. D. C. W., & Leonardi, T. (2015). Hubungan antara kesepian dengan *Problematic Internet Use* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 4(1), 9-13
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children. *Psychological Bulletin*. 139(4), 735-765
- Dewi, Lita A. K., & Hamidah. (2013). Hubungan antara kesepian dengan ide bunuh diri pada remaja dengan orang tua yang bercerai. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(3), 24-33
- Garvin. (2017). Hubungan kecerdasan sosial dengan kesepian pada remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 93-99
- Goleman, D. (2009). *Emotional intelligence*. London: Bloomsbury Publishing Plc
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implication for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362
- Hardie, E. (2007). Excessive internet use: The role of personality. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5(1), 34-47
- Lopes, P. N., Salovey, P., Coté, S. & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5, 113-118
- Mendelson, Morton J. & Aboud. Frances E. (2014) Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill friendship questionnaires. *Measurement Instrument Database for the Social Science*. Retrieved from [www.midss.ie](http://www.midss.ie).
- Santrock, J. W. (2010). *Adolescence 13<sup>th</sup> edition*. New York : McGraw-Hill
- Tiska, S. Y. (2012). Hubungan antara kesepian dan kebutuhan afiliasi pada

- remaja akhir yang senang clubbing*. Skripsi (Tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Tjundjing, S. (2001). Hubungan antara IQ, EQ, dan AQ dengan prestasi studi pada siswa SMU. *Anima*. 17(1), 69–92
- Worthen, M. F. (1999). *The role of empathy in adolescent friendship*. Disertasi (Tidak Diterbitkan). Dallas: University of Texas