

PENGARUH KOMPETENSI EMOSI TERHADAP KUALITAS PERSAHABATAN PADA MAHASISWA

Laily Dita Febrianti, Siti Suminarti Fasikhah, Susanti Prasetyaningrum

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

e-mai: dita.roxy@gmail.com

ABSTRACT

Quality friendship requires students to create a positive and supportive environment to achieve academic success and its stage of development. One factor that affects the quality of friendship is emotional competence. The future of someone's emotions can be seen with what degree of emotional competence. The emotional competence of someone will show how someone faces a situation that happens. This study aims to determine the effect of emotional competence on the quality of friendship in students. This study involved 140 students respondents who are still actively studying. The measure used is the quality scale of friendship and the scale of emotional competence. This study uses quantitative approaches with linier regression analysis techniques. Research show that emotional competence plays a role in influencing quality or not friendship in students ($r=0.116$, $p= <0.05$). The mean that the higher the level of emotional competence, teh higher the level of friendship quality in students.

Keywords: *Emotional competence, friendship quality*

ABSTRAK

Persahabatan yang berkualitas dibutuhkan mahasiswa untuk menciptakan lingkungan yang positif dan suportif untuk mencapai kesuksesan akademik dan tahap perkembangannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas persahabatan adalah kompetensi emosi. Kompetensi emosi seseorang dapat dilihat dengan bagaimana seseorang dapat mengelola emosinya. Kompetensi emosi seseorang akan menunjukkan bagaimana seseorang menghadapi suatu keadaan yang terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompetensi emosi terhadap kualitas persahabatan pada mahasiswa. Dalam penelitian ini melibatkan 140 responden mahasiswa yang masih aktif berkuliah. Alat ukur yang digunakan adalah skala kualitas persahabatan dan skala kompetensi emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompetensi emosi berperan dalam mempengaruhi berkualitas atau tidaknya persahabatan pada mahasiswa ($r=0.116$, $p= <0.05$). Semakin tinggi kompetensi emosi maka semakin tinggi pula kualitas persahabatan pada mahasiswa.

Kata Kunci: kompetensi emosi, kualitas persahabatan

PENDAHULUAN

Masa remaja akhir merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa. Menurut Hurlock (1980) masa remaja akhir berada di rentang usia 18 hingga 21 tahun. Pada

masa ini dukungan sosial sangat berpengaruh dalam perkembangan individu tersebut. Dengan masuknya seseorang ke perguruan tinggi sebagai mahasiswa, orang tersebut mendapatkan

lingkungan dan pertemanan yang baru. Bersahabat dengan teman sebaya dapat memberikan pengalaman positif dan memberikan motivasi untuk mencapai kesuksesan secara akademik. Dengan memiliki sahabat, hal tersebut mampu menahan munculnya efek negatif dari suatu peristiwa yang sedang dialami serta meningkatkan perasaan mencintai diri sendiri. Sedangkan remaja yang tidak memiliki sahabat akan merasakan isolasi sosial dan keterbatasan interaksi sosial (Tome dkk, 2012).

Persahabatan merupakan suatu hubungan antara dua orang yang menghabiskan waktu bersama, berinteraksi dalam berbagai situasi, dan menyediakan dukungan emosional (Baron & Byrne, 2004). Menurut Santrock (2002) persahabatan adalah suatu bentuk hubungan yang dekat yang melibatkan kesenangan, penerimaan, percaya, respek, saling membantu, menceritakan rahasia, pengertian dan spontanitas. Sementara Sarwono (2002), menjelaskan persahabatan sebagai seberapa banyak waktu terlewatkan untuk bersama-sama, dan cenderung menjauhi orang lain yang menurut mereka teman biasa. Sebuah persahabatan akan saling mendukung secara emosional.

Persahabatan pada remaja akan menciptakan hubungan emosional satu sama lain. Taraf baik atau buruknya hubungan dilandasi oleh rasa saling percaya, keakraban, saling berbagi, keterbukaan, dan saling mendukung disebut dengan kualitas persahabatan Sahabat yang baik ditandai dengan adanya hubungan persahabatan yang berkualitas. Menurut Berndt (2002) persahabatan yang berkualitas ditandai

dengan tingginya tingkat perilaku prososial, keakraban, serta ciri positif lainnya dan rendahnya tingkat konflik dan persaingan. Remaja yang memiliki persahabatan yang berkualitas akan lebih mudah untuk saling mempengaruhi, baik dalam hal positif maupun negatif. Remaja yang menjalin hubungan baik dengan sahabat akan menjadi remaja yang bahagia. Kualitas persahabatan yang kuat akan menghasilkan lingkungan yang baik untuk perkembangan masa remaja (Tome dkk, 2012).

Dari wawancara yang dilakukan peneliti ke beberapa mahasiswa dan alumni terkait persahabatan mereka di perguruan tinggi, ditemukan bahwa dengan bersahabat membuat mereka lebih bersemangat dalam menjalani perkuliahan. Dengan bersahabat, mereka merasa lebih berharga dan dihargai karena dapat saling membantu dan bertukar informasi. Adapun beberapa dari mereka yang memiliki persahabatan yang cukup baik mengungkapkan bahwa sahabat adalah lingkaran sosial yang terdekat setelah keluarga mereka. selain itu, adapun yang memiliki persahabatan yang kurang berkualitas dikarenakan kurangnya rasa empati dan kepedulian di antara mereka. Pada penelitian Sima & Singh (2017) yang dilakukan ke 401 mahasiswa dari 4 perguruan tinggi di Ethiopia terkait kualitas persahabatan mereka, didapati bahwa mayoritas mahasiswa mampu bekerja sama dan memberikan dukungan ketika berada di lingkungan akademik atau perkuliahan saja, sedangkan diluar hal itu mereka cenderung tidak tertarik. Adapun penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara

sahabat yang dimiliki terhadap stres, karena sahabat dapat menjadi tempat untuk mengungkapkan segala keluhan dan perasaan yang dimiliki. Sahabat juga dipandang sebagai *support system* yang utama bagi mayoritas mahasiswa, sehingga stres yang dirasakan bisa berkurang. Mahasiswa dengan persahabatan yang berkualitas cenderung memiliki tingkat stres yang rendah karena tidak merasa kesepian (Rachmanie & Swasti, 2022).

Asher & Parker (1933) menjelaskan bahwa kualitas persahabatan adalah kepuasan hubungan persahabatan yang lebih tinggi terhadap adanya kepedulian, kebersamaan, saling membantu dan saling mengungkapkan informasi pribadi, serta rendahnya konflik dan pengkhianatan yang terjadi dalam persahabatan. Menurut Berndt (2002) persahabatan yang berkualitas adalah tingkat baik dan buruknya dalam pertemanan yang disimpulkan secara bersama antar sahabat. Sedangkan menurut Santrock (2003), persahabatan yang berkualitas antar remaja mengakibatkan remaja dituntut untuk mempelajari dan memiliki kemampuan untuk menjaga hubungan, seperti mampu terbuka, memberikan dukungan emosi kepada teman dan mengatasi ketidaksetujuan supaya tidak merusak keakraban dalam persahabatan.

Adapun ciri-ciri persahabatan yang berkualitas seperti adanya pembukaan diri (*self disclosure*) satu sama lain, adanya keakraban (*intimacy*) dalam hubungan persahabatan, adanya dukungan dalam harga diri (*self esteem support*), adanya kesetiaan (*loyalty*) dan perilaku sosial (*prosocial behavior*) yang

terjadi. Sedangkan ciri-ciri persahabatan yang kurang berkualitas adalah sering terjadi persaingan dan konflik dalam persahabatan tersebut (Berndt, 2002). Sedangkan aspek dari kualitas persahabatan menurut Asher & Parker (1993) yaitu:

1. Pengakuan dan pengertian (*validation and caring*)
2. Konflik dan pengkhianatan (*conflict and betrayal*)
3. Berkawan dan rekreasi (*companionship and recreation*)
4. pertolongan dan bimbingan (*help and guidance*)
5. pertukaran keakraban (*intimate exchange*)
6. pemecahan masalah (*conflict resolution*)

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas persahabatan yaitu ketertarikan secara fisik, kesamaan, timbal balik, & kematangan emosi (Baron & Byrne, 2004). Ketika persahabatan semakin berkualitas, hal tersebut mengakibatkan individu dituntut untuk mempelajari dan memiliki sejumlah kemampuan dalam menjaga hubungan dekat seperti mampu terbuka, memberikan dukungan emosi dan mengatasi ketidaksetujuan supaya tidak merusak keakraban dalam persahabatan (Santrock, 2003). Seseorang menyadari bahwa dirinya membutuhkan kehadiran orang lain yang dapat memberikan dukungan secara emosional (Devito, 2013). Berdasarkan hal ini, individu diharuskan untuk mampu memberikan dukungan emosi kepada sahabatnya agar terciptanya persahabatan yang berkualitas, dimana dukungan emosi merupakan salah satu bentuk dari

seseorang yang memiliki kompetensi emosi yang tinggi.

Kompetensi emosi adalah kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, mengekspresikan, menanggapi, mengelola, dan memanfaatkan emosi dirinya sendiri maupun orang lain (Brasseur dkk, 2013). Menurut Ghanawat dkk (2016) faktor yang mempengaruhi kompetensi emosi seseorang adalah lingkungan keluarga, keberfungsian keluarga, *self compassion*, dan resiliensi. Orang yang memiliki kompetensi emosi yang baik ketika memiliki kesadaran emosional yang tinggi terhadap dirinya sendiri, memahami pengalaman emosional orang lain, mampu berempati dan bersimpati, membedakan ekspresi emosional dari pengalaman emosi internal, kemampuan untuk meregulasi emosi dan mengatasi stres secara tepat (Saarni, 1999). Kompetensi emosi mempengaruhi beberapa bidang kehidupan yang sangat penting seperti kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, hubungan sosial dan kesuksesan bekerja. Secara psikologis, kompetensi emosi yang tinggi berkaitan dengan harga diri yang tinggi, kesejahteraan dan kepuasan hidup, serta penurunan resiko gangguan psikologis atau kelelahan. Sedangkan secara fisik, kompetensi emosi mempengaruhi kesehatan fisik yang lebih baik, menurunkan aktivitas neuroendokrin terhadap stres dan menurunkan kemungkinan untuk melakukan perilaku yang dapat merusak kesehatan, seperti merokok, minum minuman beralkohol dan mengemudi dengan sembrono (Brasseur dkk, 2013).

Individu yang memiliki kompetensi emosi yang baik mampu lebih memahami

atas siklus atau perubahan emosinya, seperti ketika seseorang merasa bersalah setelah meluapkan kemarahannya, kepekaan tersebut dapat meningkatkan kemampuannya untuk mengatasi gejala emosinya. Individu juga lebih mampu mengatur emosi yang harus ditunjukkan kepada orang lain seperti menutupi kemarahannya ketika sedang bersama dengan orang lain, dan mengetahui pentingnya kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang dirasakan dengan baik agar tidak merusak dan memperbaiki kualitas hubungan yang sudah dimiliki. Individu yang belum mampu mengelola emosi mereka dengan efektif bisa mengantarkan mereka pada depresi dan marah ketika mengalami permasalahan, serta kurang mampu meregulasi emosi yang dapat mengakibatkan kesulitan akademis, mengkonsumsi obat-obatan terlarang, kenakalan remaja, dan gangguan makan (Santrock, 2007).

Pengembangan emosi yang berhasil memberi manfaat positif seperti menentukan potensi seseorang untuk berinteraksi secara konstruktif dengan orang lain, keberhasilan akademik, tingkat sosial yang lebih tinggi, dan kompetensi akademik. Kurangnya keterampilan dalam mengelola emosi juga memberikan dampak negatif seperti mengalami masalah internalisasi dan gangguan suasana hati atau kecemasan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kompetensi emosi seseorang sangat penting untuk kesejahteraan jangka pendek maupun jangka panjang (Barnes dkk, 2014).

METODE PENELITIAN

Partisipan Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan *survey* pada 140 partisipan yang tersebar di Kota Malang, Provinsi Jawa Timur. Partisipan terdiri dari 121 partisipan perempuan dan 19 partisipan laki-laki, dengan tentang usia 18-21 tahun. Pengambilan data dilakukan dari 6 Juni 2022 hingga 14 Juni 2022. Partisipan merupakan mahasiswa aktif Strata 1. Data dianalisis melalui metode kuantitatif. Pengambilan data menggunakan teknik *accidental sampling*.

Instrumen Penelitian

Partisipan mengisi kuesioner skala kompetensi emosi yang dikembangkan Fasikhah, Hijrianti & Sullivan (2022) berdasarkan teori Brasseur dkk (2013) yang disusun dari 5 aspek kompetensi emosi yaitu mengidentifikasi, memahami, mengatur, mengekspresikan, dan menggunakan emosi diri sendiri dan orang lain. Kuesioner skala kompetensi emosi memiliki nilai uji reliabilitas 0.677 dan tingkat validitas skala berkisar antara 0.077-0.486. Partisipan juga mengisi kuesioner skala kualitas persahabatan dari Pahlevi (2015) yang disusun berdasarkan teori Asher & Parker (1993) disusun dari 6 aspek yaitu dukungan & kepedulian, pertukaran keakraban, berkawan dan rekreasi, pertolongan dan bimbingan, konflik & pengkhianatan, serta pemecahan masalah. Kuesioner skala kualitas persahabatan memiliki nilai uji reliabilitas 0.869 dan tingkat validitas skala berkisar 0.084-0.558.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Kategorisasi Kompetensi Emosi		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	119	15%
Rendah	21	85%

Tabel 2

Kategorisasi Kualitas Persahabatan		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	140	100%
Rendah	-	-

Dari penelitian yang telah dilakukan pada 140 responden diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kompetensi emosi yang tinggi. Sedangkan kualitas persahabatan dari seluruh responden termasuk dalam kategori yang tinggi atau berkualitas.

Tabel 3

Hasil Analisis Regresi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
Reg.	364.339	1	364.339	18.526	.000 ^b
Res.	2772.962	141	19.666		
Tot.	3137.301	142			

a. *Dependent Variable*: Kualitas Persahabatan

b. *Predictors*: (Constant), Kompetensi Emosi

Tabel 4.

Hasil Analisis Koefisien Korelasi

	Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	P
(Constant)	36.610	3.842		9.529	.000
Kompetensi Emosi (X)	.117	.027	.341	4.304	.000

Dependent Variable: Kualitas Persahabatan (Y)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat pengaruh antara variabel kompetensi emosi terhadap kualitas persahabatan. Artinya semakin tinggi kompetensi emosi maka

semakin tinggi kualitas persahabatan, sebaliknya semakin rendah kompetensi emosi seseorang maka semakin rendah juga kualitas persahabatannya.

Dari penelitian ini, didapati bahwa seluruh subjek memiliki tingkat kualitas persahabatan dalam kategori tinggi. Kompetensi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengidentifikasi dan memahami emosi yang sedang dirasakan diri sendiri serta emosi yang dirasakan oleh orang lain. Selain itu, mengekspresikan emosi yang sedang dialami dan dihadapi. Seseorang yang mempunyai kompetensi emosi yang baik juga mampu mengatur emosi yang dirasakan dan mengatur emosi ketika menghadapi orang lain. Seseorang yang memiliki kompetensi emosi yang baik dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi dalam persahabatan.

Remaja yang memiliki kompetensi emosi yang tinggi akan lebih mudah mendapatkan kepercayaan dari orang lain, orang lain akan merasa nyaman ketika sedang bersama, kebahagiaan, mendapatkan rasa aman, dan juga merasa dihargai. Remaja dengan kompetensi emosi yang tinggi akan dapat lebih mudah mendapatkan persahabatan yang berkualitas (Berndt, 2002). Remaja yang memiliki kompetensi emosional yang tinggi akan dengan mudah mengontrol dirinya sehingga orang lain merasa nyaman ketika bersamanya dan tidak kesulitan untuk memiliki persahabatan yang berkualitas, seperti penelitian Alegria (2022) dimana penelitian ini mengenai kualitas hubungan dan kompetensi sosial emosional pada remaja berusia 15

hingga 26 tahun. Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas hubungan dengan kompetensi sosial emosional pada remaja. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti & Fasikhah (2021) yang meneliti mengenai *self compassion* dengan kompetensi emosi pada remaja menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self compassion* dengan kompetensi emosi.

Seseorang yang memiliki kompetensi emosi yang tinggi, ia mampu mengidentifikasi emosi yang sedang dirasakan diri sendiri dan orang lain seperti sedang marah, sedih, atau bahagia. Seringkali seseorang sedang marah namun sebenarnya sedang merasakan kesedihan, ia menutupi kesedihannya dengan kemarahan karena tidak ingin terlihat sedih oleh orang lain. Seseorang juga akan memahami emosi yang sedang dirasakan diri sendiri ataupun orang lain. Ketika sedang sedih, orang tersebut mengetahui hal yang menyebabkan ia sedih, begitupun ketika temannya atau orang lain sedang marah, ia mengetahui hal yang menyebabkan orang tersebut marah. Menurut Saarni (1999) salah satu komponen keterampilan kompetensi emosional adalah menyesuaikan pesan emosional dengan orang yang menerimanya. Ini dibangun di atas keterampilan komponen lain dari model kompetensi emosional seperti kesadaran akan emosi sendiri, kemampuan untuk membedakan dan memahami emosi orang lain, dan memiliki kosakata emosi yang sesuai.

Kemudian orang tersebut juga mampu mengatur emosi diri sendiri, ketika ia sedang marah karena ada permasalahan

dalam persahabatannya ia mampu mengatur perasaan marah itu agar tidak menyebabkan konflik yang terjadi semakin memanas, ia juga mampu mengatur emosi apa yang akan ditunjukkan ketika konflik terjadi agar teman-temannya menggunakan kepala dingin ketika menghadapi permasalahan. Pada penelitian yang dilakukan Miller-Slough dan Dunsmore (2016) yang meneliti mengenai peran orangtua dan teman pada sosialisasi emosi remaja. Sosialisasi emosi mempengaruhi bagaimana remaja belajar mengekspresikan dan mengatur pengaruhnya. Dalam periode perkembangan remaja dengan tantangan sosial dan emosional yang nyata dalam kaitannya dengan regulasi emosi dan penyesuaian psikologis, penelitian ini menunjukkan bahwa orang tua dan teman sebagian besar memiliki pengaruh yang sama dalam penyesuaian remaja.

Orang yang mampu mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan akan merasa lebih nyaman dan lega daripada orang yang kurang mampu mengekspresikan emosinya karena emosi tersebut akan terpendam. Mengekspresikan emosi juga berarti usaha seseorang untuk 15 mengkomunikasikan emosi yang dirasakan sebagai respon pada peristiwa internal atau eksternal. Selain itu, juga mampu mendengarkan emosi orang lain seperti ketika sahabat kita sedang sedih atau bahagia dan ingin didengarkan oleh kita, kita mampu mendengarkan dengan baik. Salah satu penelitian Salisch, Zeman & Lupschen (2014) yang meneliti efek seleksi menyimpulkan bahwa kesediaan untuk mengungkapkan

informasi emosional memberikan dampak pada siswa memiliki lebih banyak teman pada akhir tahun ajaran, khususnya berlaku pada perempuan. Mengekspresikan emosi bukan berarti apapun yang sedang dirasakan akan di ekspresikan dengan bebas, namun mengekspresikan dengan hal yang positif, contohnya ketika sedang marah bukan berarti seseorang bisa meluapkan amarah dengan apapun dan siapapun, namun mampu mengalihkan perasaan marah tersebut ke hal-hal lain yang lebih bermanfaat seperti berolahraga atau bercerita. Remaja cenderung bersosialisasi satu sama lain melalui pembicaraan emosi dimana mereka membahas standar perilaku yang telah disepakati sebelumnya (Adams dkk, 2005).

Seseorang dengan kompetensi emosi yang tinggi juga mampu menggunakan atau memanfaatkan emosi yang dirasakan ataupun emosi orang lain dengan tujuan tertentu. Contohnya ketika seorang ingin meminta bantuan tentang tugas perkuliahan pada teman yang sedang bahagia akan lebih memungkinkan daripada ketika teman kita sedang merasa sedih atau marah. Pada penelitian Ferreira dkk. (2012) mengenai hubungan antara kompetensi sosial dan emosional dengan penggunaan zat seperti tembakau, alkohol dan obat-obatan terlarang pada masa remaja di Portugis. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kompetensi sosial dan emosional remaja berhubungan negatif dengan penggunaan zat. Semua subskala kompetensi sosial dan emosional secara signifikan terkait dengan penggunaan

narkoba. Dari penelitian tersebut menunjukkan pentingnya potensi kompetensi sosial dan emosional dalam tingkat penggunaan narkoba di kalangan remaja di Portugis.

Dengan memiliki kompetensi emosi yang tinggi akan meningkatkan kualitas persahabatan mahasiswa. Salisch (2018) meneliti bagaimana pengungkapan diri emosional remaja dan koping adaptif mereka dengan kesedihan berhubungan dengan hubungan persahabatan mereka. Penelitian ini melihat hubungan dua arah antara kompetensi emosi dan persahabatan pada remaja. Hasilnya yang didapatkan adalah kompetensi emosi memudahkan untuk mendapatkan teman baru setelah transisi sekolah di awal kelas, serta dengan memiliki teman yang merupakan dampak dari bersosialisasi memberikan konteks yang menantang remaja untuk meningkatkan kompetensi emosionalnya. Hasil penelitian yang dilakukan Sholichah dkk. (2022) mengenai kualitas persahabatan dan harga diri mahasiswa muslim adalah semakin tinggi kualitas persahabatan mahasiswa maka semakin tinggi pula harga diri mereka. Sebuah studi longitudinal (Bagwel dkk, 1998) menunjukkan bahwa memiliki persahabatan yang tahan lama dan adanya timbal balik pada masa remaja awal berkontribusi pada peningkatan harga diri yang lebih besar, interaksi keluarga yang lebih positif dan lebih sedikit gejala depresi pada 12 tahun kemudian sebagai orang dewasa. Pada penelitian Matitaputty & Rozali (2021) mengenai gambaran kualitas persahabatan pada remaja DKI Jakarta, menunjukkan bahwa remaja perempuan

yang memiliki komunitas dan melakukan aktifitas bersama sahabat, sering bertemu dan berteman lebih dari 1 tahun memiliki persahabatan yang berkualitas, sedangkan remaja laki-laki yang tidak memiliki komunitas dan tidak melakukan aktifitas dengan sahabat serta berteman kurang dari 1 tahun memiliki kualitas persahabatan yang negatif. Remaja yang tidak memiliki sahabat cenderung menunjukkan lebih banyak tanda-tanda depresi dari waktu ke waktu (Brendgen dkk, 2010).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kompetensi emosi terhadap kualitas persahabatan mahasiswa, dimana subjek penelitian ini adalah mahasiswa. Subjek yang 16 digunakan dalam penelitian ini berjumlah 140 responden berusia 18 hingga 21 tahun. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dijelaskan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu ada pengaruh yang signifikan antara kompetensi emosi terhadap kualitas persahabatan yang hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi kompetensi emosi individu maka akan semakin tinggi pula kualitas persahabatan individu tersebut. Sebaliknya, semakin rendah kompetensi emosi individu maka kualitas persahabatan individu tersebut juga semakin rendah. Berdasarkan hal ini menunjukkan bahwa kompetensi emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas persahabatan pada mahasiswa dengan besaran kontribusi sebanyak 11,6%. Dalam penelitian ini, terlihat bahwa kompetensi emosi juga memiliki peran andil dalam

meningkatkan hubungan persahabatan yang berkualitas pada individu.

SIMPULAN

Kompetensi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hubungan kualitas persahabatan yang memiliki pengaruh positif (searah), berdasarkan hal tersebut semakin tinggi kompetensi emosi maka akan semakin tinggi pula kualitas persahabatan dan juga sebaliknya semakin rendah kompetensi emosi maka kualitas persahabatan semakin rendah. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kompetensi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula hubungan kualitas persahabatan. Sumbangan pengaruh kompetensi emosi terhadap kualitas persahabatan yaitu sebesar 11,6% dan sebanyak 88,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, R.E., Bukowski, W.M., & Bagwell, C. (2005). Stability of aggression during early adolescence as moderated by reciprocated friendship status and friend's aggression. *International Journal of Behavioral Development*, 29(2), 139-145.
- Alegria, J. (2022). Gratitude as a moderator for the relation between relationship quality and social-emotional competence in opportunity youth. *Department of psychology and neuroscience*.
- Argaheni, B. Y. (2020). A systematic review: the impact of online lectures during the covid-19 pandemic against indonesian students. *Jurnal ilmiah kesehatan dan aplikasinya*, Vol.8 (2).
- Asher, S. R. & Parker, J. G. (1993). Friendship and Friendship Quality in Middle Acceptance and Feelings of Loneliness and Social Dissatisfaction. *Journal of Developmental Psychology*, 29 (4) 611-621.
- Bagwell, C.L., Newcomb, A.F., & Bukowski, W.M. (1998). Preadolescent friendship and peer rejection as predictors of adult adjustment. *Child Development*, 69(1), 140-153.
- Barnes, T. N., Smith, S. W., & Miller, M. D. (2014). School based cognitive-behavioral interventions in the treatment of aggression in the United States: A meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 19(4), 311–321. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.04.013>
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial (10th ed)*. Erlangga.
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Psychological science*. 11 (1), hal. 7-10
- Brasseur, S., Gregoire, J., Bourdu, R., & Mikolajczak, M. (2013). The profile of emotional competence (PEC): Development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory. *PLoS ONE*, 8(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062635>.
- Brendgen, M., Lamarche, V., Wanner, B. & Vitaro, F. (2010). Links between friendship relations and early adolescents' trajectories of depressed mood. *Developmental Psychology*, 46(2), 491-501.
- Damayanti, P., & Haryanto. (2017). Kecerdasan emosional dan kualitas persahabatan. *Journal of psychology*. Vol. 3, No. 2, 86-97.
- Devito, J. A. (2013). *The interpersonal communication book*, ed. 13. person education.
- Ferreira M, Simoes C., Matos M. G., Ramiro L, Diniz J. A & Social Adventure Team. 2012. The Role of

- Social and Emotional Competence on Risk Behaviors in Adolescence. *The International Journal of Emotional Education*. Vol. 4, No. 2, pp 43-55.
- Frankel, J. P. & Wallen N. E. (2008). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill Companies Inc.
- Ghanawat, G. M., Muke, S. S., Chaudhury, S., & Kiran, M. (2016). Relationship of family functioning and emotional intelligence in adolescents. *Pravara Medical Review*, 8(2), 10–14.
- Hurlock, B. E. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Erlangga
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Social support mediates the impact of emotional intelligence on mental distress and life satisfaction in Chinese young adults. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 513–517. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.021>.
- Matitaputty J. S. & Rozali Y. A. 2021. Gambaran Kualitas Persahabatan pada Remaja DKI Jakarta. *JCA Psikologi*. Vol. 2, No. 3.
- Miller-Slough, R., J., & Dunsmore, J., C. (2016). Parent and friend emotion socialization in adolescence: associations with psychological adjustment. *Adolescent Research Review*, 1:287-305.
- Na, J. Y., Wilkinson, K., Karny, M., Blackstone, S., & Stifter, C. (2016). A Synthesis of Relevant Literature on the Development of Emotional Competence: Implications for Design of Augmentative and Alternative Communication Systems. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 25, 441–452. <https://doi.org/10.1044/2016>
- Nelis, D., Quidbach, J., Hansenne, M., Kotsou, I., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M.. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion*. 11, 2, 354-366.
- Nozaki, Y., Martinez, A. P., & Mikolajczak, M. (2019). Evaluating the higher order structure of the profile of emotional competence (PEC): confirmatory factor analysis and bayesian structural equation modeling. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225070>.
- Nursyahrurahmah. (2018). Hubungan antara Kualitas Persahabatan dan Empati dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Bima. *Jurnal Ecopsy*. Vol. 5, No. 2.
- Pahlevi, B. P. (2015). Pengaruh Perilaku Agresif Verbal terhadap Kualitas Persahabatan pada Anak. Diakses pada tanggal 29 Desember 2016.
- Primasari, A., & Yuniarti, K. W. (2012). What makes teenagers happy? An exploratory study using indigenous psychology approach. *International journal of research studies in psychology*, 1(2), 53-61
- Rachmanie, A. S. L., & Swasati, I. K. (2022). Peran kualitas persahabatan terhadap tingkat stres dengan mediator kesepian. *Journal of psychology*, vol. 8 (1), 82-94. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop>.
- Rahmat W. 2014. Pengaruh Tipe Kepribadian dan Kualitas Persahabatan dengan Kepercayaan pada Remaja Akhir. *Psikoborneo*. Vol. 2, No. 1, 41-47.
- Ramadhani, F. 2014. Pengaruh self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis & Kesehatan Mental*. Vol. 03 No. 03.
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York. Guilford.

- Salisch, M. von, Zeman, J., Lüpschen, N. & Kanevski, R. (2014). Prospective relations between adolescents' social-emotional competencies and their friendships. *Social Development*, 23(4), 684–701.
- Salisch M. V. 2018. Emotional Competence and Friendship Involvement: Spiral Effects in Adolescence. *European Journal of Developmental Psychology*. Vol. 15, Pages 678-693
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak. Jilid 1 edisi kesebelas*. PT. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence. Perkembangan remaja. Edisi keenam*. Erlangga.
- Selvam, T. (2017). Functions of peer group in adolescence life. *International journal of scientific research and review*. Vol. 6, issue 11.
- Sholichah I. F., Amelasasih P. & Hasanah M. 2022. Kualitas Persahabatan dan Harga Diri Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Vol. 13, No. 2, 164-170.
- Sima, W., & Singh, P. (2017). College students friendship quality. *Journal of humanities and social science*. Vol. 22, issue 2, ver. III, pp 85-89.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Wijayanti, N. T., & Fasikhah, S. S. (2021). Kompetensi Emosi pada Remaja. *Psychology journal science and practice*. 16-22. <http://ejournal.umm.ac.id>.
- Winarsunu, T. (2017). *Statistik dalam penelitian psikologi & pendidikan*. UMM Press.
- Sarwono, S. W. (2002). *Psikologi Remaja ed. Revisi*. Raja Grafindo Persada
- Tome, G., Matos, M., Simoes, C., Diniz, J. A., & Camacho, I. (2012). How can peer group influence the behavior of adolescents: explanatory model. *Global journal of health science*, 4(2), 26-35. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v4n2p26>
- Zahra A. T., Mansour H. J. & Reza S. S. 2018. Effectiveness of Social-Emotional Competence Training on Problem Solving, Aggression and Optimism of Students with Low Economic Socio-Economic Status. *Journal of Child Mental Health*. Vol. 5, No. 2, 107-118.