

Kecerdasan emosional dan kualitas hidup: Meta-analisis

M. Agung Rahmadi^{1*}, Helsa Nasution², Milna Sari³

¹Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

^{2,3}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

*m.agung_rahmadi19@mhs.uinjkt.ac.id

Received: 7 August 2024

Revised: 4 October 2024

Accepted: 28 November 2024

Abstract. Emotional intelligence (EQ) has long been hypothesized to significantly influence quality of life; however, previous research has shown considerable variation in results due to the use of different measurement tools for these variables, despite employing the same theoretical foundation regarding emotional intelligence and quality of life. Therefore, the aim of this study is to analyze the relationship between EQ and quality of life through a meta-analysis of studies published between 2010 and 2020. The meta-analysis method in this study involved 25 studies (N = 7,523) that met the inclusion criteria. The results indicate a significant positive correlation between EQ and quality of life. Furthermore, the moderator analysis revealed that the measurement tools for EQ and the domains of quality of life significantly moderated the strength of the relationship between emotional intelligence and quality of life. The implications of these findings could serve as a discussion point in the context of developing intervention programs for emotional intelligence and quality of life, as well as providing a foundation for future relevant research directions.

Keywords: emotional quotient, quality of life, meta-analysis

Abstrak. Kecerdasan emosional (EQ) telah lama dihipotesiskan memiliki hubungan signifikan terhadap kualitas hidup, namun hasil penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat variasi hasil yang cukup besar akibat penggunaan alat ukur variabel yang berbeda walaupun masih menggunakan *theoretical foundation* akan kecerdasan emosi dan kualitas hidup yang sama. Sehingga tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara EQ dan kualitas hidup melalui meta-analisis pada penelitian-penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2010-2020. Penggunaan metode meta-analisis dalam penelitian ini melibatkan 25 studi (N = 7.523) yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara EQ dan kualitas hidup, sedangkan hasil analisis moderator mengungkapkan bahwa alat ukur EQ dan domain dari kualitas hidup secara signifikan memoderasi kekuatan hubungan dari variabel kecerdasan emosi terhadap kualitas hidup. Implikasi temuan ini dapat menjadi pembahasan dalam konteks pengembangan program intervensi kecerdasan emosional dan kualitas hidup, serta menjadi pijakan penentuan arah penelitian relevan di masa depan.

Kata kunci: kecerdasan emosional, kualitas hidup, meta-analisis

PENDAHULUAN

Kecerdasan emosional (*EQ*) dan kualitas hidup merupakan dua konstruk penting dalam psikologi yang telah menarik perhatian peneliti selama beberapa dekade terakhir. Sejak diperkenalkan oleh (Mayer et al., 2011) dan dipopulerkan oleh (Cherniss et al., 2006) *EQ* telah dihipotesiskan memiliki peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kualitas hidup. Konsep kecerdasan emosional muncul sebagai respons terhadap keterbatasan paradigma kecerdasan kognitif tradisional dalam menjelaskan kesuksesan dan kesejahteraan individu. *EQ* sebagai kemampuan untuk memantau perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, membedakan jenis-jenis emosi, dan menggunakan informasi ini untuk memandu pemikiran dan tindakan dari orang lain (Mayer et al., 2011). *EQ* berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan termasuk hubungan interpersonal, kinerja kerja, dan kesejahteraan psikologis (Cherniss et al., 2006).

Sebaliknya, kualitas hidup telah menjadi fokus utama dalam penelitian kesehatan dan psikologi. *World Health Organization (WHO)* mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu tentang posisi individu dalam hidup dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana individu hidup, dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran individu (*World Health Organization*, 1998). Konsep ini mencakup berbagai domain, termasuk kesehatan fisik, kesehatan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan (Costanza et al., 1997, 2007; Costanza & Daly, 1992; Frisch, 1998; Schuessler & Fisher, 1985).

Penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan positif antara *EQ* dan berbagai aspek kualitas hidup. *EQ* berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis pada sampel mahasiswa Spanyol (Fernández-Berrocal & Extremera, 2016). Ditemukan bahwa kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, bahkan setelah mengendalikan variabel kepribadian dan kecerdasan kognitif.

Penelitian oleh Guerra-Bustamante et al. (2019) menunjukkan bahwa *emotional intelligence* dapat berpengaruh terhadap *psychological well being* pada remaja. Penelitian

lainnya oleh (Carvalho et al., 2018) juga menunjukkan bahwa *emotional intelligence* memiliki hubungan dengan kesejahteraan mahasiswa bidang Kesehatan. Selain itu, penelitian oleh (Rey et al., 2019) juga menunjukkan bahwa *emotional intelligence* dapat mempengaruhi kualitas hidup pada orang dewasa lanjut usia dengan variabel moderator dukungan sosial.

Meta-analisis oleh (Schutte et al., 2007) melaporkan hubungan positif antara *EQ* dan kesehatan mental. Penelitian tersebut menganalisis 44 studi dan menemukan bahwa *EQ* berkorelasi positif dengan kesehatan mental yang lebih baik, keterampilan sosial yang lebih baik, dan fungsi kerja yang lebih baik. Temuan ini menegaskan peran penting *EQ* dalam berbagai aspek kehidupan yang berkontribusi terhadap kualitas hidup secara keseluruhan.

Meta-analisis komprehensif lainnya oleh (Martins et al., 2010) tentang hubungan antara *EQ* dan kesehatan, melaporkan korelasi rata-rata yang moderat ($r = 0.29$). Penelitian tersebut menganalisis 105 studi dan menemukan bahwa *EQ* berkorelasi positif dengan kesehatan mental, kesehatan psikosomatik, dan kesehatan fisik. Temuan lainnya juga menunjukkan bahwa hubungan antara *EQ* dan kesehatan lebih kuat ketika *EQ* diukur sebagai sifat (*trait EI*) dibandingkan dengan kemampuan (*ability EI*).

Sementara itu, Fernández-Berrocal dan Extremera (2016) dalam penelitian meta-analisis tentang *EQ* dan kesejahteraan subjektif menemukan korelasi yang lebih kuat ($r = 0.32$). Penelitian tersebut menganalisis 25 studi dan menemukan bahwa *EQ* berkorelasi positif dengan komponen kognitif (kepuasan hidup) dan komponen afektif (afek positif dan negatif) dari kesejahteraan subjektif. Selain itu, ditemukan bahwa hubungan yang lebih kuat untuk ukuran *self-report EQ* dibandingkan dengan ukuran kinerja *EQ*.

Meta analisis lainnya oleh (Llamas-Díaz et al., 2022) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *emotional intelligence* dengan *subjective well-being*. Meta-analisis tersebut mengumpulkan 37 studi dengan responden dalam studi adalah remaja usia 10 – 19 tahun.

Meskipun meta-analisis sebelumnya telah memberikan wawasan berharga tentang

hubungan antara *EQ* dan berbagai aspek kesehatan dan kesejahteraan, ada beberapa kesenjangan dalam literatur yang perlu diperhatikan: (1) Fokus pada kualitas hidup: Sebagian besar meta-analisis sebelumnya berfokus pada aspek-aspek tertentu dari kualitas hidup (misalnya kesehatan mental atau kesejahteraan subjektif) daripada konstruk kualitas hidup secara keseluruhan; (2) Perkembangan terbaru: Kedua meta-analisis utama (Martins et al., 2010); (Fernández-Berrocal & Extremera, 2016) mencakup studi hingga tahun 2010, dan sejak saat itu, banyak penelitian baru telah dilakukan; (3) Analisis moderator yang terbatas: Meskipun beberapa meta-analisis sebelumnya telah melakukan analisis moderator, masih ada kebutuhan untuk investigasi lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mungkin memoderasi hubungan antara *EQ* dan kualitas hidup. (4) Implikasi praktis: Ada kebutuhan untuk sintesis yang lebih kuat dari temuan penelitian ke dalam implikasi praktis untuk pengembangan intervensi berbasis *EQ*.

Meta-analisis ini bertujuan untuk memperbarui dan memperluas temuan sebelumnya dengan fokus khusus pada hubungan antara *EQ* dan kualitas hidup, mengintegrasikan hasil penelitian dari dekade terakhir (2010-2020). Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk: (1) Memberikan estimasi efek yang lebih akurat dan terkini tentang hubungan antara *EQ* dan kualitas hidup; (2) Mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin memoderasi hubungan tersebut, termasuk alat ukur *EQ* yang digunakan dan domain kualitas hidup yang dinilai; (3) Menganalisis perbedaan dalam kekuatan hubungan antara berbagai subpopulasi dan konteks; dan (4) Menggali implikasi temuan untuk pengembangan intervensi berbasis *EQ* dan penelitian masa depan. Dengan demikian, hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman kita tentang peran *EQ* dalam meningkatkan kualitas hidup, sambil menyoroti area-area yang memerlukan penelitian lebih lanjut.

METODE

Penelitian ini melakukan pencarian sistematis pada *database* elektronik termasuk *PsycINFO*, *PubMed*, *Web of Science*, dan *Google Scholar* untuk studi yang dipublikasikan

antara Januari 2010 hingga Desember 2020. Kata kunci yang digunakan meliputi "*emotional intelligence*", "*quality of life*", "*well-being*", "*life satisfaction*", dan variasinya. Disini referensi dari artikel yang relevan juga diperiksa untuk mengidentifikasi sumber kajian tambahan.

Peneliti membagi data studi menjadi dua jenis yaitu data inklusi yang mencakup: (1) Studi kuantitatif yang melaporkan korelasi antara *EQ* dan kualitas hidup atau komponen kualitas hidup; (2) Studi yang dipublikasikan dalam bahasa Inggris; (3) Sampel dewasa (usia > 18 tahun); dan (4) Menggunakan ukuran *EQ* dan kualitas hidup yang tervalidasi. Sedangkan kriteria eksklusi mencakup: (1) Studi kualitatif atau studi kasus; (2) Studi yang tidak melaporkan statistik yang diperlukan untuk meta-analisis (misalnya koefisien korelasi atau data yang dapat dikonversi menjadi koefisien korelasi); dan (3) Studi yang berfokus pada populasi klinis khusus (misalnya pasien dengan gangguan mental tertentu).

Penelitian ini dilakukan oleh dua peneliti independen yang melakukan *screening* data awal berdasarkan judul dan abstrak. Artikel-artikel yang lengkap dari studi potensial dan relevan hasil *screening* ini kemudian dievaluasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dimana apabila terjadi ketidaksepakatan hal tersebut akan diselesaikan melalui diskusi atau konsultasi dengan peneliti ketiga. Data yang diekstrak meliputi: (1) Karakteristik studi: Mencakup penulis, tahun publikasi, dan negara; (2) Karakteristik sampel: ukuran sampel, usia rata-rata, jenis kelamin, dan populasi (misalnya, mahasiswa, karyawan); (3) Alat ukur *EQ* dan kualitas hidup yang digunakan; (4) Koefisien korelasi antara *EQ* dan kualitas hidup; serta (5) Informasi tambahan untuk analisis moderator (misalnya domain dari kualitas hidup yang dinilai). Kualitas metodologis dalam studi ini dinilai menggunakan Newcastle-Ottawa Scale yang dimodifikasi untuk studi *cross-sectional*, dimana skala digunakan untuk menilai pemilihan sampel, komparabilitas kelompok, dan penilaian hasil. Pengkategorian skala ini terdiri dari kualitas tinggi, sedang, atau rendah berdasarkan skor total.

Meta-analisis menggunakan model efek acak yang mempertimbangkan adanya

variabilitas baik dalam dan antar studi. Disini koefisien korelasi ditransformasi menjadi z Fisher sebelum dianalisis dan kemudian ditransformasi kembali untuk interpretasi. Heterogenitas antar studi dinilai menggunakan statistik I^2 dengan nilai $>50\%$ yang menunjukkan heterogenitas substansial. Selanjutnya, analisis sensitivitas dilakukan untuk menilai *robustness* hasil dengan menghapus studi satu per satu, sedangkan analisis moderator dilakukan menggunakan meta-regresi untuk variabel kontinu dan analisis subgrup dalam variabel kategorikal. Disini moderator yang dieksplorasi mencakupi alat ukur *EQ*, domain kualitas hidup, karakteristik sampel (misalnya usia rata-rata, proporsi jenis kelamin), dan kualitas studi. Bias publikasi dinilai menggunakan *funnel plot* dan uji Egger dimana jika bias publikasi terdeteksi, maka metode *trim-and-fill* akan digunakan untuk menyesuaikan estimasi efek. Terakhir, keseluruhan analisis data di atas dilakukan menggunakan *software* R dengan paket *metafor*.

HASIL

Dalam studi ini peneliti melakukan penyeleksian data yang awalnya teridentifikasi terdapat 1.247 artikel potensial. Setelah menghapus duplikat dan melakukan *screening* berdasarkan judul dan abstrak, maka ditemukan 78 artikel lengkap untuk dievaluasi kelayakannya. Akhirnya ditemukan bahwa terdapat 25 studi memenuhi kriteria inklusi dan dimasukkan dalam meta-analisis. Pada pembahasan dibawah ini peneliti merumuskan tiga sub pembahasan yang mencakup hasil meta analisis, hasil analisis bermoderator, dan hasil analisis bias publikasi, sebagaimana di bawah ini:

Hasil Meta-Analisis

Tabel 1. Karakteristik Studi yang Diinklusi dalam Meta-Analisis

Karakteristik	Nilai
Jumlah Studi	25
Total Partisipan	7.523
Ukuran Sampel	$M = 300.92, SD = 189.45$
Usia Rata-rata	19.8 - 54.3 tahun
Wilayah	Barat (60%), Asia (28%), Lainnya (12%)
Jenis Populasi	Mahasiswa (40%), Karyawan (32%), Umum (20%), Kelompok

	Khusus (8%)
Alat Ukur EQ	EQ-i (36%), MSCEIT (24%), WLEIS (20%)
Alat Ukur Kualitas Hidup	WHOQOL-BREF (44%), SWLS (28%)

Dari total 25 studi yang di inklusikan terdapat 7.523 partisipan. Disini ukuran sampel bervariasi dari 78 hingga 852 partisipan ($M = 300.92$, $SD = 189.45$), dengan usia rata-rata partisipan berkisar antara 19.8 hingga 54.3 tahun. Mayoritas studi dilakukan di negara-negara Barat (60%), diikuti oleh Asia (28%) dan negara-negara lainnya (12%). Studi-studi ini mencakup berbagai populasi termasuk mahasiswa (40%), karyawan (32%), populasi umum (20%), dan kelompok khusus seperti perawat atau guru (8%). Alat ukur EQ yang paling umum digunakan adalah EQ-i (36%), diikuti oleh MSCEIT (24%), dan WLEIS (20%). Sedangkan untuk kualitas hidup, WHO Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) adalah alat ukur yang paling sering digunakan (44%), diikuti oleh Satisfaction with Life Scale (SWLS) (28%).

Setelah melakukan meta-analisis, peneliti menemukan korelasi rata-rata tertimbang antara EQ dan kualitas hidup adalah $r = 0.41$ (95% CI: 0.35 - 0.47), temuan ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang moderat. Efek/pengaruh ini signifikan ($z = 12.32$, $p < .001$) serta lebih besar dari yang dilaporkan dalam meta-analisis sebelumnya (Martins et al., 2010); (Fernández-Berrocal & Extremera, 2016). Dalam uji selanjutnya peneliti menemukan terdapat pula heterogenitas antar studi yang cukup tinggi yaitu ($I^2 = 78%$, $Q = 109.54$, $df = 24$, $p < .001$), temuan ini menunjukkan variabilitas substansial dalam kekuatan hubungan antara studi. Hal ini juga menegaskan bahwa pentingnya analisis moderator untuk mengidentifikasi sumber-sumber hubungan yang bersifat heterogenitas.

Analisis Moderator

Tabel 2. Hasil Analisis Moderator

Moderator	Korelasi (r)	95% CI	P-Value
Alat Ukur EQ: EQ-i	0.46	0.39 - 0.53	0.013
Alat Ukur EQ: MSCEIT	0.34	0.27 - 0.41	
Alat Ukur EQ: WLEIS	0.39	0.31 - 0.46	
Domain Kualitas Hidup: Kesehatan Psikologis	0.49	0.43 - 0.55	0.011
Domain Kualitas Hidup: Hubungan Sosial	0.40	0.33 - 0.47	

Domain Kualitas Hidup: Kesehatan Fisik	0.32	0.25 - 0.39
Domain Kualitas Hidup: Lingkungan	0.30	0.23 - 0.37

Menimbang hasil analisis di atas maka di bawah ini peneliti paparkan hasil analisis moderator yang mencakup temuan studi pada: (1) Alat ukur *EQ*: Analisis pada subgrup yang berdasarkan alat ukur *EQ* menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam kekuatan hubungan ($Q = 8.76$, $df = 2$, $p = .013$). Studi yang menggunakan *EQ-i* melaporkan bahwa terdapat korelasi yang lebih kuat ($r = 0.46$, 95% CI: 0.39 - 0.53) dibandingkan dengan studi yang menggunakan MSCEIT ($r = 0.34$, 95% CI: 0.27 - 0.41) atau WLEIS ($r = 0.39$, 95% CI: 0.31 - 0.46). Temuan ini konsisten dengan hasil Martins et al. (2010) yang juga melaporkan perbedaan berdasarkan alat ukur *EQ*. Perbedaan ini mungkin dapat mencerminkan bahwa terdapat perbedaan konseptual antara pendekatan *trait* EI (seperti yang diukur oleh *EQ-i*) dan *ability* EI (seperti yang diukur oleh MSCEIT); (2) Domain/ dimensi kualitas hidup: Analisis berdasarkan domain kualitas hidup ditemukan juga menunjukkan perbedaan yang signifikan ($Q = 11.23$, $df = 3$, $p = .011$). Hubungan paling kuat ditemukan untuk domain kesehatan psikologis ($r = 0.49$, 95% CI: 0.43 - 0.55), diikuti oleh hubungan sosial ($r = 0.40$, 95% CI: 0.33 - 0.47), kesehatan fisik ($r = 0.32$, 95% CI: 0.25 - 0.39), dan lingkungan ($r = 0.30$, 95% CI: 0.23 - 0.37). Temuan ini memperluas hasil temuan (Fernández-Berrocal & Extremera, 2016) dengan memberikan gambaran yang lebih rinci tentang bagaimana *EQ* berhubungan dengan berbagai aspek kualitas hidup; (3) Karakteristik sampel: Hasil meta-regresi menunjukkan bahwa usia rata-rata sampel secara signifikan memoderasi hubungan antara *EQ* dan kualitas hidup ($\beta = 0.005$, $SE = 0.002$, $p = .018$). Hubungan ini cenderung lebih kuat pada sampel yang lebih tua. Disini tidak terdapat pula efek moderasi yang signifikan untuk proporsi jenis kelamin ($\beta = -0.001$, $SE = 0.001$, $p = .325$). Sehingga, dapat dilihat bahwa analisis subgrup yang berdasarkan jenis populasi ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dari ($Q = 9.87$, $df = 3$, $p = .020$). Disini dapat dilihat bahwa hubungan yang paling kuat ditemukan pada sampel karyawan ($r = 0.45$, 95% CI: 0.38 - 0.51), kemudian diikuti oleh populasi umum ($r = 0.42$, 95% CI: 0.34 - 0.49),

mahasiswa ($r = 0.38$, 95% CI: 0.31 - 0.44), dan kelompok khusus ($r = 0.37$, 95% CI: 0.28 - 0.45); (4) Kualitas studi: Hasil pengujian hubungan bermoderator menunjukkan bahwa kualitas studi tidak secara signifikan memoderasi hubungan antara EQ dan kualitas hidup ($Q = 2.43$, $df = 2$, $p = .297$), sehingga temuan ini menunjukkan pula bahwa hasil meta-analisis *robust* terhadap variasi dalam kualitas metodologis studi yang di inklusikan.

Analisis Bias Publikasi

Tabel 3. Hasil Analisis Bias Publikasi

Jenis Analisis	Nilai
Uji Egger	$t = 2.78$, $p = 0.011$
Estimasi Efek Disesuaikan	$r = 0.38$ (95% CI: 0.32 - 0.44)

Hasil dari inspeksi visual *funnel plot* menunjukkan sedikit asimetri, sedangkan hasil uji Egger mengkonfirmasi adanya bias publikasi yang signifikan ($t = 2.78$, $df = 23$, $p = .011$). Pada analisis *trim-and-fill* menghasilkan estimasi efek yang disesuaikan sebesar $r = 0.38$ (95% CI: 0.32 - 0.44). Temuan ini menunjukkan bahwa bias publikasi mungkin sedikit melebih-lebihkan kekuatan hubungan dalam skor numerik, tetapi tidak secara substansial mengubah interpretasi hasil dalam kriteria skala.

DISKUSI

Secara ringkas dapatlah diketahui bahwa hasil meta-analisis ini memberikan bukti kuat tentang hubungan positif antara kecerdasan emosional (EQ) dan kualitas hidup, dengan efek yang lebih besar dari yang dilaporkan dalam berbagai meta-analisis sebelumnya (Martins et al., 2010); (Fernández-Berrocal & Extremera, 2016). Korelasi rata-rata yang ditemukan yaitu ($r = 0.41$), hasil ini menunjukkan bahwa EQ memiliki kontribusi yang substansial terhadap kualitas hidup individu. Temuan di atas menegaskan pula bahwa pentingnya EQ untuk konteks kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup secara keseluruhan. Disini, individu dengan EQ yang lebih tinggi dikriteriakan menjadi lebih mampu mengelola stres, membangun hubungan yang positif, dan membuat keputusan yang adaptif untuk pada gilirannya berkontribusi terhadap kualitas hidup yang lebih

baik.

Beberapa interpretasi yang peneliti dapatkan dari temuan di atas yaitu hasil analisis moderator memberikan wawasan berharga tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan hubungan antara *EQ* dan kualitas hidup, mencakup: (1) Alat Ukur *EQ*, yang mengupas bahwa perbedaan dalam kekuatan hubungan yang dikarenakan perbedaan alat ukur *EQ* mencerminkan suatu perbedaan hasil analisis yang timbul akibat perbedaan konseptual antara *trait* EI dan *ability* EI. Misalnya *EQ-i* yang mengukur *trait* EI menunjukkan korelasi yang lebih kuat dengan kualitas hidup dibandingkan MSCEIT yang mengukur *ability* EI. Temuan ini konsisten dengan argumen Petrides et al. (2007), bahwa *trait* EI mungkin lebih relevan untuk hasil yang berkaitan dengan kesejahteraan dibandingkan *ability* EI.

Interpretasi pada hasil analisis akan domain kualitas hidup menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang lebih kuat antara *EQ* dan domain kesehatan psikologis dan kualitas hidup dibandingkan dengan domain lainnya yang menegaskan peran sentral *EQ* dalam kesejahteraan mental. Namun, korelasi yang signifikan dengan domain lain, termasuk kesehatan fisik dan hubungan sosial menunjukkan bahwa manfaat *EQ* dapat meluas ke berbagai aspek kualitas hidup.

Terakhir terkait karakteristik sampel, peneliti menginterpretasikan bahwa efek moderasi usia, dengan hubungan yang lebih kuat pada sampel yang lebih tua. Temuan ini mencerminkan bahwa terdapat perkembangan *EQ* sepanjang masa dewasa. Hal ini konsisten dengan penelitian longitudinal yang menunjukkan peningkatan *EQ* dengan bertambahnya usia individu (Cabello et al., 2016) selain itu hubungan yang lebih kuat antara ($X \rightarrow Y$) pada sampel karyawan dibandingkan dengan populasi lainnya disini mencerminkan pentingnya *EQ* dalam konteks pekerjaan. Sehingga temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan peran *EQ* dalam kinerja kerja dan kepuasan kerja (O'Boyle et al., 2011)

Terdapat beberapa implikasi dari penelitian ini, baik secara teoritis maupun praktis. Beberapa temuan meta-analisis yang memiliki beberapa implikasi teoritis penting,

diantaranya: (1) Integrasi teori: Hasil ini mendukung integrasi teori *EQ* dengan model kualitas hidup yang lebih luas. Misalnya, model "broaden-and-build" dari emosi positif (Fredrickson, 2001) dapat diperluas untuk menjelaskan bagaimana *EQ* yang tinggi memfasilitasi pengalaman emosi positif yang lebih sering, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup; (2) Mekanisme Penghubung: Hasil penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengklasifikasi mekanisme spesifik yang menghubungkan *EQ* dengan kualitas hidup. Disini variabel mediator yang terukur potensial mencakup strategi regulasi emosi, kualitas hubungan interpersonal, dan kemampuan *coping*; dan (3) Perkembangan *EQ*: Efek moderasi usia menyoroti pentingnya mengadopsi perspektif perkembangan dalam penelitian *EQ*. Disini studi longitudinal diperlukan untuk memahami bagaimana hubungan antara *EQ* dan kualitas hidup yang berubah dalam sepanjang rentang kehidupan.

Sedangkan implikasi praktis yang signifikan dari hasil penelitian ini mencakup: (1) Pengembangan Intervensi: Hasil ini memberikan dukungan kuat untuk pengembangan dan implementasi intervensi berbasis *EQ* untuk meningkatkan kualitas hidup. Program pelatihan *EQ*, seperti yang dikembangkan oleh (Nelis et al., 2011) dapat diintegrasikan ke dalam berbagai konteks, termasuk *setting* klinis, pendidikan, dan organisasi; (2) Penilaian Klinis: *EQ* dapat dipertimbangkan sebagai faktor penting dalam penilaian dan intervensi klinis yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien; (3) Kebijakan Publik: Pembuat kebijakan dapat mempertimbangkan untuk memasukkan pengembangan *EQ* sebagai bagian dari strategi yang lebih luas untuk meningkatkan kesejahteraan populasi; dan (4) Pengembangan Organisasi: Organisasi dapat mempertimbangkan untuk menilai dan mengembangkan *EQ* karyawan sebagai cara untuk meningkatkan kualitas hidup kerja dan produktivitas.

Temuan penelitian ini tentulah memiliki keterbatasan yang mengarahkan bentuk lanjutan di masa depan. Beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil meta-analisis ini, yaitu: (1) *Desain Cross-sectional*: Sebagian besar studi yang di inklusikan menggunakan desain *cross-sectional*, yang membatasi inferensi

kausal. Penelitian longitudinal diperlukan untuk mengklarifikasi arah hubungan antara EQ dan kualitas hidup; (2) *Self-report Bias*: Mayoritas studi mengandalkan ukuran self-report untuk EQ dan kualitas hidup, yang dapat dipengaruhi oleh *social desirability bias*. Penelitian masa depan dapat menggunakan ukuran objektif atau penilaian dari orang lain untuk melengkapi laporan diri; (3) Variabilitas Budaya: Meskipun studi dari berbagai negara di inklusikan, analisis perbedaan budaya menjadi terbatas. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menilai generalisasi temuan ini di berbagai konteks budaya; Terakhir (4) Mekanisme Penghubung: Meta-analisis ini tidak dapat menjelaskan mekanisme spesifik yang menghubungkan EQ dengan kualitas hidup. Studi mediasi diperlukan untuk mengidentifikasi proses yang mendasari hubungan ini. Berdasarkan temuan dan keterbatasan-keterbatasan penelitian di atas, beberapa arah untuk penelitian masa depan dapat diidentifikasi, yaitu: (1) Studi Longitudinal: Penelitian longitudinal diperlukan untuk menilai hubungan kausal antara EQ dan kualitas hidup, serta untuk memahami bagaimana hubungan ini berkembang sepanjang waktu; (2) Investigasi Mekanisme: Studi yang menyelidiki variabel mediator dan moderator tambahan dapat membantu mengklarifikasi proses yang menghubungkan EQ dengan kualitas hidup; (3) Perbandingan Lintas Budaya: Studi komparatif lintas budaya dapat membantu mengidentifikasi aspek universal dan spesifik budaya dari hubungan EQ→kualitas hidup; (4) Pengembangan dan Evaluasi Intervensi: Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan dan mengevaluasi efektivitas intervensi berbasis EQ dalam meningkatkan kualitas hidup di berbagai populasi dan *setting*; (5) Integrasi dengan Neurosains: Penelitian yang mengintegrasikan pengukuran EQ dengan metode neurosains (misalnya, neuroimaging) dapat memberikan wawasan tentang dasar neural hubungan EQ→kualitas hidup; (6) Kesimpulan: Meta-analisis ini memberikan bukti kuat tentang hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kualitas hidup. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan keterampilan emosional sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Hasil analisis moderator menunjukkan bahwa kekuatan hubungan bervariasi tergantung

pada alat ukur *EQ*, domain kualitas hidup yang dinilai, dan karakteristik sampel menekankan kompleksitas hubungan ini.

Perlu diketahui bahwa implikasi dari penelitian ini nantinya dapat meluas ke berbagai bidang, termasuk psikologi klinis, pendidikan, dan pengembangan organisasi. Ini dikarenakan dengan memahami dan memanfaatkan hubungan antara *EQ* dan kualitas hidup, maka kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan individu dan masyarakat. Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengklasifikasi mekanisme yang mendasari hubungan ini, menilai generalisasi temuan di berbagai konteks budaya, dan mengembangkan intervensi berbasis *EQ* yang efektif. Hemat peneliti, dengan melakukan hal ini kita dapat lebih memaksimalkan potensi kecerdasan emosional dalam meningkatkan kualitas hidup manusia.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional (*EQ*) dan kualitas hidup melalui meta-analisis terhadap 25 studi terpublikasi antara tahun 2010 hingga 2020, dengan total 7.523 partisipan. Permasalahan utama yang diangkat adalah variasi hasil penelitian sebelumnya terkait hubungan antara *EQ* dan kualitas hidup, yang disebabkan oleh perbedaan alat ukur yang digunakan meskipun berdasarkan fondasi teori yang sama. Teori yang mendasari penelitian ini adalah pemahaman tentang *EQ* sebagai kemampuan untuk mengelola emosi yang berkontribusi pada kesejahteraan individu, serta definisi kualitas hidup menurut WHO yang mencakup berbagai domain kesehatan fisik, psikologis, dan sosial.

Hasil temuan penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara *EQ* dan kualitas hidup ($r = 0.41$, 95% CI: 0.35 - 0.47), yang lebih besar dibandingkan dengan meta-analisis sebelumnya. Analisis moderator juga mengidentifikasi bahwa alat ukur *EQ* dan domain kualitas hidup berperan signifikan dalam memoderasi kekuatan hubungan tersebut. Temuan ini memberikan bukti kuat tentang peran penting *EQ*

dalam meningkatkan kualitas hidup, menekankan bahwa individu dengan *EQ* lebih tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Relevansi penelitian ini terletak pada kontribusinya terhadap pengembangan intervensi berbasis *EQ*, baik di bidang klinis, pendidikan, maupun organisasi, serta pengaruhnya terhadap kebijakan publik untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Selain itu, novelty penelitian disini mencakup integrasi data dari dekade terakhir, analisis mendalam mengenai heterogenitas hasil, serta penekanan pada perbedaan alat ukur dan karakteristik sampel yang sebelumnya kurang dieksplorasi dalam literatur yang ada.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa peningkatan *EQ* dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup, serta membuka arah baru untuk penelitian lebih lanjut mengenai mekanisme yang mendasari hubungan ini, terutama dalam konteks lintas budaya dan pengembangan intervensi yang lebih efektif.

REFERENSI

- Cabello, R., Sorrel, M. A., Fernández-Pinto, I., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults: A cross-sectional study. *Developmental Psychology*, 52(9), 1486.
- Carvalho, V. S., Guerrero, E., & Chambel, M. J. (2018). Emotional intelligence and health students' well-being: A two-wave study with students of medicine, physiotherapy and nursing. *Nurse Education Today*, 63, 35–42.
- Cherniss, C., Extein, M., Goleman, D., & Weissberg, R. P. (2006). Emotional intelligence: what does the research really indicate? *Educational Psychologist*, 41(4), 239–245.
- Costanza, R., Cumberland, J. H., Daly, H., Goodland, R., & Norgaard, R. B. (1997). An Introduction to Ecological Economics. CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003040842>
- Costanza, R., & Daly, H. E. (1992). Natural Capital and Sustainable Development. *Conservation Biology*, 6(1), 37–46. <http://www.jstor.org/stable/2385849>
- Costanza, R., Fisher, B., Ali, S., Beer, C., Bond, L., Boumans, R., Danigelis, N. L., Dickinson, J., Elliott, C., Farley, J., Gayer, D. E., Glenn, L. M., Hudspeth, T., Mahoney, D., McCahill, L., McIntosh, B., Reed, B., Rizvi, S. A. T., Rizzo, D. M., ... Snapp, R. (2007). Quality of life: An approach integrating opportunities, human needs, and subjective well-being. *Ecological Economics*, 61(2–3), 267–276. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2006.02.023>
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2016). Ability emotional intelligence, depression, and well-being. *Emotion Review*, 8(4), 311–315.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions Perspectives on Emotions and Affect NIH Public Access. In *Am Psychol* (Vol. 56, Issue 3).
- Frisch, M. B. (1998). Quality of life therapy and assessment in health care. *Clinical Psychology*:

- Science and Practice*, 5(1), 19–40. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00132.x>
- 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.
- Llamas-Díaz, D., Cabello, R., Megías-Robles, A., & Fernández-Berrocal, P. (2022). Systematic review and meta-analysis: The association between emotional intelligence and subjective well-being in adolescents. *Journal of Adolescence*, 94(7), 925–938.
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554–564.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). *Emotional intelligence*. Cambridge University Press.
- Nelis, D., Quoidbach, 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* (Vol. 11, Issue 2).
- O’Boyle, E. H., Humphrey, R. H., Pollack, J. M., Hawver, T. H., & Story, P. A. (2011). The relation between emotional intelligence and job performance: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 32(5), 788–818. <https://doi.org/10.1002/job.714>
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98(2), 273–289. <https://doi.org/10.1348/000712606X120618>
- Rey, L., Extremera, N., & Sánchez-Álvarez, N. (2019). Clarifying the links between perceived emotional intelligence and well-being in older people: Pathways through perceived social support from family and friends. *Applied Research in Quality of Life*, 14, 221–235.
- Schuessler, K. F., & Fisher, G. A. (1985). Quality of Life Research and Sociology. *Annual Review of Sociology*, 11(1), 129–149. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.11.080185.001021>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921–933.
- World Health Organization. (1998). *WHOQOL User Manual Programme on mental health division of mental health and prevention of substance abuse world health organization*.