
EMOTIONAL QUOTIENT DAN DERAJAT DEPRESI SANTRI MADRASAH ALIYAH PESANTREN TAHFIDZ QURAN

Rizkia Karina Ayu¹, Fitriah M. Suud²

Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta^{1,2}
e-mail : Rizkiakarina.17@umy.ac.id dan fitriahmsuud@gmail.com

Received: January 20,2022

Accepted: September 30,2022

Published: October 31, 2022

DOI: 10.22373/psikoislamedia.v7i2.13231

ABSTRAK

Masa Remaja anak-anak mengalami ketegangan emosi yang tinggi disebabkan oleh tekanan sosial. Tanda-tanda emosional ini berupa rasa kecewa, marah, khawatir, bangga, malu, cinta, benci, harapan serta rasa putus asa. Jika remaja memiliki tekanan pikiran yang tinggi merasa tidak mampu dalam menyelesaikan masalah. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi, derajat depresi dan mengetahui adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan derajat depresi pada remaja putri yang diasramakan dipondok pesantren. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Uji korelasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 106 santri. Teknik pengambilan sampel menggunakan simpel random sampling. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi dengan menggunakan program SPSS Statistics 22 untuk melihat hasil hubungan antaran kecerdasan emosi (EQ) dengan derajat depresi pada santri kelas XI dan XII madrasah aliyah pesantren tahfidz Quran terpadu al-hikmah Cirebon. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) tingkat Kecerdasan emosional santri Madrasah Aliyah Al-Hikmah kategori XI dan XII berada pada tingkat sedang (2) Distribusi tingkat depresi santri kelas XI dan kelas XII MA Al-Hikmah bervariasi yaitu depresi normal, depresi ringan, depresi sedang dan depresi berat (3) Hipotesis diterima bahwa ada hubungan negatif antara (EQ) dengan derajat depresi pada siswi Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tahfidz Quran. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji korelasi dengan nilai Sig. 0,000 > 0,05 dan nilai koefisien korelasi (r) -0,621 Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin rendah nilai kecerdasan emosi (EQ) maka derajat depresi semakin tinggi, dan sebaliknya semakin tinggi nilai kecerdasan emosi (EQ) maka derajat depresi semakin rendah.

Kata Kunci: Emotional Intelligence (EQ), Depresi, Remaja, Pesantren, Psikologi pendidikan

EMOTIONAL QUOTIENT AND DEGREE OF DEPRESSION STUDENTS OF MADRASAH ALIYAH QURAN TAHFIDZ BOARDING SCHOOL

ABSTRACT

Adolescents experience heightened emotional tension caused by social pressures. These emotional signs are disappointment, anger, worry, pride, shame, love, hate, hope, and despair. If the teenager has high pressure, he feels unable to solve the problem. The purpose of this study is to find out the level of emotional intelligence, and the degree of depression and find out the

relationship between emotional intelligence and the degree of depression in adolescent girls who are enlivened by pesantren. This type of research is observational analytics with a cross-sectional approach using a quantitative approach with the Correlation Test method. The population in this study amounted to 106 students. Sampling techniques use simple random sampling. The data analysis technique uses a correlation test using the SPSS Statistics 22 program to see the results of the relationship between emotional intelligence (EQ) and the degree of depression in class XI and XII madrasah aliyah pesantren tahfidz Quran integrated al-hikmah Cirebon. The results of this study showed that (1) the level of emotional intelligence of Madrasah Aliyah Al-Hikmah category XI and XII is at a moderate level (2) The distribution of the level of depression of class XI and class XII MA Al-Hikmah varies, namely normal depression, mild depression, moderate depression and major depression (3) The hypothesis is accepted that there is a negative relationship between (EQ) and the degree of depression in Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tahfidz Quran students. This is evidenced by the results of the correlation test with the Sig value. $0.000 > 0.05$ and the correlation coefficient value (r) -0.621 So it can be concluded that the lower the emotional intelligence value (EQ) the higher the degree of depression and vice versa the higher the emotional intelligence value (EQ) the lower the degree of depression.

Keywords: Emotional Intelligence (EQ), Depression, Adolescence, Boarding, Educational Psychology

Pendahuluan

Remaja adalah suatu periode ketika seseorang mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Wajar saja bila itu bukan waktu yang mudah untuk dilalui seorang remaja. Para psikolog sering menyebut masa-masa tersebut sebagai fase storm and stress mengingat begitu banyaknya tekanan, baik dari luar maupun dari dalam tubuhmu sendiri, yang membuatmu menjadi sosok yang begitu rentan secara emosional (Khamim Zarkasih Putro, 2017). Tekanan dari teman sebaya, banyaknya PR dan ulangan di sekolah, tuntutan orangtua dan guru, keinginan untuk berprestasi sekaligus beraktualisasi, mode yang harus kamu pilih untuk diikuti, ataupun pencarian identitas diri, semua itu harus terjadi justru di saat tubuhmu sedang sibuk dengan masalah pemasakan hormon dan mulai aktifnya fungsi-fungsi organ seksual. Terkadang hal-hal yang kelihatannya sepele bagi orang dewasa memang bisa jadi merupakan sesuatu yang penting bagi remaja. Salah satu tugas perkembangan pada masa-masa remaja adalah menemukan identitas dirisendiri.

Remaja yang berhasil menemukan identitas dirinya dengan jelas biasanya akan memiliki konsep diri yang jauh lebih positif dibandingkan mereka yang mengalami kebingungan akan identitasnya. Mereka menjadi lebih percaya diri, mudah bergaul, memiliki banyak teman, lebih

santai, dan tidak tertekan saat menjalani keseharian mereka. Oleh karena itu, hal-hal sekecil apa pun yang berkaitan dengan pembentukan konsep diri biasanya menjadi sangat penting. Peristiwa yang membuat malu, ejekan, olok-olok, atau penolakan bisa membuat mereka serasa hancur bak tertimpa meteor. Masa remaja adalah masa ketika ego masih belum berkembang dengan sempurna dan justru di masa-masa itu harus berhadapan dengan begitu banyak hal baru yang kadang tampak menyenangkan, tetapi juga terkadang menakutkan. Masa-masa itu adalah masa yang rentan dan begitu penting untuk perkembangan kepribadian remaja di saat dewasa. Hal itu dikarenakan perkembangan individu menganut prinsip life span development, yang berarti jika ada satu kendala pada satu fase kehidupan, baik itu fase kanak-kanak, remaja, atau dewasa, maka itu akan memengaruhi perkembangan seseorang di fase berikutnya.

Masa remaja seperti masa ketika kupu-kupu yang tadinya adalah seekor ulat mencoba untuk pertama kalinya menyobek kepompong yang membungkus dirinya. Itu adalah waktu yang sangat penting di mana kupu-kupu melatih otot-otot sayapnya dengan menyobek selaput kepompongnya sendiri sehingga beberapa detik kemudian ia dapat terbang dengan sepasang sayap yang kuat (Amin & Juniati, 2017). Masa itu adalah masa transisi, dari ulat menjadi kupu-kupu dari anak-anak menuju 3 kedewasaan. Perubahan-perubahan hormon yang terjadi di dalam tubuh pada masa remaja membuat seseorang terkadang merasa aneh terhadap dirinya sendiri. Suatu ketika seseorang akan menjadi begitu sensitif dan iritable sehingga semua orang dan hal-hal kecil membuat remaja meledak tak terkendali. Pada lain waktu, tanpa alasan yang jelas remaja menjadi blue feeling, murung seharian dan tidak ingin bicara dengan siapa pun juga. Dengan begitu banyaknya tekanan yang seseorang alami, bukan suatu hal yang aneh jika tidak sedikit dari remaja terjebak dalam kebingungan yang luar biasa, merasa gagal, tidak berdaya dan tersedot ke dalam arus kesedihan berlebihan yang akhirnya berkembang menjadi depresi (Saputri & Nurrahima, 2020).

Pada masa peralihan ini, walaupun anak muda lebih tertarik menghabiskan waktunya dengan sahabat atau teman-teman sebaya tetapi peranan orang tua senantiasa diperlukan dalam membawakan putraputrinnya mengarah kedewasa (Khoirul Bariyyah Hidayati, 2016). Ada sebagian anak remaja yang harus tinggal terpisah dengan orang tuanya dikarenakan memilih untuk tinggal dan belajar dipesantren. Diusia anak sekolah merupakan usia rentan yang memiliki resiko tinggi untuk mengalaminya. Masalah psikososial, salah satunya adalah depresi. Depresi

akan memiliki efek buruk pada Anak yang mengalaminya, seperti meningkatkan risiko bunuh diri, terseret ke dalam kebiasaan buruk, dan jatuh ke dalam penyalahgunaan alkohol, atau obat lain sebagai cara untuk menenangkan diri agar merasa lebih baik. Depresi Disebabkan oleh 4 beberapa faktor, dengan mengetahui faktor-faktor tersebut dapat dilakukan untuk mencegah depresi pada usia sekolah anak, sehingga kejadian depresi pada anak usia sekolah dapat diminimalisir.

Di masa remaja anak-anak akan mengalami ketegangan emosi yang meninggi disebabkan oleh tekanan sosial. Tanda- tanda emosional ini berupa rasa kecewa, marah, khawatir, bangga, malu, cinta, benci, harapan serta rasa putus asa. Tanda-tanda tersebut merupakan penyebab kendala remaja dalam menyesuaikan diri. Jika remaja memiliki tekanan pikiran yang tinggi merasa tidak mampu dalam menyelesaikan masalah, maka pikiran buruk tersebut akan menimbulkan tekanan mental. Tempat tinggal ialah bagian dari area utama dalam interaksi sosial supaya menemukan pengakuan dari lingkungannya. Anak muda yang terletak di pondok pesantren (santri) hendak lepas dari area sosial tadinya serta merambah area yang baru, dan dituntut buat sanggup menyesuaikan diri dengan area yang tadinya tidak diketahui. Goleman memaparkan hasil penelitiannya dalam bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence* (Al.Tridhonanto, 2016). Ia mengatakan bahwa koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya. Beliau juga mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kecerdasan emosional tersebut seseorang mampu menempatkan emosi secara tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.

Depresi adalah gangguan mood. Kata "mood" menggambarkan emosi seseorang, serangkaian perasaan yang menggambarkan kenyamanan atau ketidaknyamanan emosi. Kadang-kadang, mood diartikan sebagai emosi yang bertahan lama yang mewarnai kehidupan dan keadaan ke jiwaan seseorang (Namora Lumongga Lubis, 2016). Akibat ketidaksesuaian norma yang sebelumnya berlaku di lingkungan keluarga, peraturan pesantren terkadang membuat santri berada dalam tekanan psikologis. Kondisi yang memicu terbentuknya tekanan mental bukan

cuma terjalin kala anak muda berpisah dengan keluarga, anak muda yang bertempat tinggal di rumah pula jadi kelompok yang berisiko hadapi tekanan mental. Style pengasuhan orang tua yang tidak cocok dengan sesi berkembang kembang anak muda, orang tua yang kerap bertengkar hendak membatasi komunikasi dengan anak, ikatan perceraian, kematian orang yang dicintai serta keluarga dengan kondisi ekonomi kurang pula bisa mengusik pertumbuhan jiwa remaja. Dibandingkan dengan remaja biasa, remaja yang tinggal di pesantren memiliki permasalahan remaja yang relatif berbeda. Kegagalan beradaptasi dengan lingkungan dapat menyebabkan kebingungan mental pada remaja, termasuk depresi ringan, sedang, dan berat.

‘Depresi meningkat seiring bertambahnya usia, terutama setelah pubertas. Jika seseorang bisa mengenali, mengatur, dan mengelola emosi yang muncul, maka dia bisa lebih mudah menyelesaikan masalah yang muncul dalam hidupnya. Kemampuan untuk mengenali emosi, mencapai dan menghasilkan emosi untuk membantu pikiran, memahami emosi dan artinya, dan secara mendalam mengendalikan emosi untuk membantu perkembangan emosional dan intelektual didefinisikan sebagai kecerdasan emosional. Dalam penelitian ini terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan derajat depresi pada siswa, seperti hasil penelitian Dwi Astuti yang dimuat dalam jurnal *The Relationship between Emotional Intelligence and Adolescent Depression*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan derajat depresi pada remaja, yaitu semakin tinggi kecerdasan emosional remaja maka semakin rendah derajat depresi, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi derajat depresi. Berdasarkan uraian di atas, peneliti berharap dapat memahami hubungan antara kecerdasan emosional atau kecerdasan emosional (EQ) dengan depresi khususnya pada remaja putri atau siswa kelas XI Madrasah Pondok Pesantren Tahfidzul Al-Hikmah Cirebon

Metode Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian, pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatakan kuantitatif. Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel umumnya dilakukan secara acak,

dengan menggunakan pengumpulan data instrumen penelitian, analisis datanya kuantitatif / statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Prof.Dr.Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini, subjek yang dipakai oleh peneliti adalah siswi/ santri Madrasah Aliyah pesantren tahfidz qur'an terpadu al-hikmah Cirebon berjumlah 106 orang. Alasan pemilihan subjek tersebut dikarenakan kelas XI dan XII dengan alasan santri dengan jenjang tingkatan kelas XI dan XII atau usia remaja dan masa peralihan menuju dewasa. Teknik pengumpulan data merupakan bagian terpenting dalam suatu penelitian. Jika seorang peneliti tidak mengetahui metode yang akan dipakai dalam pengambilan data, maka peneliti tidak akan bisa mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian. Pengambilan sampel dilakukan secara total sampling. Jumlah populasi siswi kelas XI dan kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tahfidz Quran Al-Hikmah adalah 106 siswi/santri.

Skala BDI merupakan skala pengukuran interval yang mengevaluasi 21 gejala depresi, 15 di antaranya menggambarkan emosi, 4 perubahan sikap, 6 gejala somatik. 21 item tersebut menggambarkan kesedihan, pesimistik, perasaan gagal, ketidakpuasaan, rasa bersalah, harapan akan hukuman, membenci diri, menangis, iritabilitas, penarikan diri dari masyarakat, tidak dapat mengambil keputusan, perubahan bentuk tubuh, masalah bekerja, kelelahan, anoreksia, kehilangan berat badan, preokupasi somatik, dan penurunan libido. Setiap gejala dirangking dalam skala intensitas 4 poin dan nilainya ditambahkan untuk memberi total nilai dari 0-63, nilai yang lebih tinggi mewakili depresi yang lebih berat. Batasan nilai untuk depresi, 0-9 mengindikasikan tidak ada depresi (normal), 10-18 untuk depresi ringan, 19-29 depresi sedang, dan 30-63 mengindikasikan adanya depresi berat.

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara emotional quotient (EQ) dengan derajat depresi, dilakukan analisis statistik menggunakan uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis dengan analisis korelasi product moment dari Pearson. Uji normalitas dalam penelitian ini dengan menggunakan uji kolmogorov smirnov yang Reliability Statistics Cronbach's Alpha N of Items .883 20 72 dilakukan dengan aplikasi IBM SPSS Statistics Versi 22. 2. Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan aplikasi IBM SPSS Statistics Versi 22. 3. Hipotesis penelitian ini menggunakan analisis korelasi product moment, korelasi product moment memiliki fungsi untuk mengetahui hubungan Antara variable bebas dengan variable terikat(Jamun et al., 2020). Analisis korelasi ini ditujukan untuk menguji hubungan antara

variable sesuai dengan rancangan analisis. Teknik product moment dari Pearson digunakan dengan alasan praktis dan variabel penelitian adalah dua variabel dengan skala interval yang diukur pada subjek yang sama serta memiliki distribusi yang normal dengan nilai signifikansi ($p>0,05$)

Result and Discussion

Tingkat kecerdasan emosi pada santri kelas XI dan XII Madrasah Aliyah Pesantren Tahfidz Qur'an Terpadu Al-Hikmah Cirebon.

Hasil studi yang telah diselesaikan menunjukkan bahwa tingkat Kecerdasan emosional santri Madrasah Aliyah Al-Hikmah kategori XI dan XII berada pada tingkat sedang. Hal tersebut tidak terlepas dari beberapa aspek yang mempengaruhinya. Kecerdasan emosional mempunyai lima aspek utama yaitu, aspek yang mengenali 88 emosi seseorang, aspek yang mengendalikan emosi seseorang, aspek motivasi diri, aspek yang mengenali emosi orang lain dan aspek yang mendorong terjadinya hubungan interpersonal (Suryanto dan Gustina Erlianti, 2018).

Setelah dilakukan penelitian dan berdasarkan hasil analisis tingkat kecerdasan emosional yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa kecerdasan emosional santri kelas XI dan kelas XII MA AlHikmah adalah sebanyak 16 santri atau 15% memiliki kecerdasan emosional tinggi, 71 santri atau 67% memiliki kecerdasan emosional sedang, 19 santri atau 18% memiliki kecerdasan emosional rendah. Data dalam penelitian ini merupakan data kecerdasan emosional yang di dalamnya telah dibagi dalam beberapa faktor. Tingkatan kecerdasan emosional santri kelas XI dan kelas XII MA Al- Hikmah yang tinggal di pesantren tahdiz Quran terpadu Al-Hikmah Cirebon menampilkan terdapatnya kesesuaian antara keahlian yang dipunyai ialah kecerdasan emosional dengan derajat depresi. Perihal ini pula meyakinkan kesesuaian hasil riset ini dengan apa yang dikemukakan oleh Goleman(P & Indrawati, 2017) kalau kemampuan-kemampuan dalam kecerdasan emosional ialah keahlian buat mengidentifikasi emosi diri serta emosi orang lain, keahlian memotivasi diri, keahlian mengelola emosi serta membina ikatan memiliki kedudukan yang berarti dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Nazzatul Farhanah dan Sri 89 Rohyanti Zulaikha dengan judul hubungan antara kecerdasan emosi dengan kinerja pustakawan di perpustakaan. Hasil penelitian ini menunjukkan Kecerdasan emosi dan kinerja pustakawan yang dimiliki oleh

pustakawan di Perpustakaan Kota Yogyakarta berada pada tingkat yang baik. Tingkatan baik ini berarti pustakawan telah menggunakan kecerdasan emosi dalam menunjang kinerja saat bekerja di Perpustakaan dan terdapat hubungan yang positif dan sangat kuat antara kecerdasan emosi yang dimiliki oleh pustakawan dengan kinerja pustakawan saat bekerja. Dari hasil yang didapat menunjukkan bahwa hubungan antara kecerdasan emosi yang dimiliki oleh pustakawan dengan kinerja di Perpustakaan Kota Yogyakarta berada dalam kategori hubungan yang sangat kuat (Farhanah & Zulaikha, 2016). Dari hasil penelitian berarti saat bekerja pustakawan merasa telah melakukan pengelolaan kecerdasan emosi dengan baik dan dengan melakukan pengelolaan kecerdasan emosi kinerjanya menjadi baik.

Penelitian yang dilakukan Teuku Rijalul Fikry dan Maya Khairani dengan judul Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala. Hasil analisa pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa dalam melakukan bimbingan skripsi. Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kecerdasan emosional mahasiswa tersebut, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialaminya (Fikry & Khairani, 2017). Individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengatur emosinya sehingga dapat meminimalisasi atau bahkan menghindari perasaan cemas tersebut. Kecerdasan emosional juga berfungsi untuk menurunkan tingkat kecemasan itu sendiri. Selain itu, individu dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi juga akan mampu mengelola emosi negatif yang dirasakannya menjadi sesuatu hal yang positif.

Berdasarkan hasil semua analisis maka dapat diketahui bahwa tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh santri kelas XI dan kelas XII MA Al-Hikmah putri berada dalam kategori sedang. Kesimpulan ini didapat dari hasil pengolahan data yakni sebesar 75% santri kelas XI dan kelas XII MA Al-Hikmah putri memiliki tingkat kecerdasan emosional sedang. Hal ini tentunya merupakan hasil penelitian yang cukup memuaskan mengingat para responden telah memiliki kecerdasan emosional seperti kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik

pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain berada dalam kategori tingkat kecerdasan sedang atau rata-rata.

Derajat depresi pada santri kelas XI dan XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Terpadu Al-hikmah Cirebon

Hasil penelitian dengan subjek yang diteliti adalah santri MA Al-Hikmah putri kelas XI dan kelas XII yang tinggal di pondok pesantren tahfidz Qur'an terpadu Al-hikmah Cirebon. Distribusi tingkat depresi responden santri kelas XI dan kelas XII MA Al-Hikmah bervariasi yaitu depresi normal, depresi ringan, depresi sedang dan depresi berat. Remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa, pada fase ini terjadi banyak seperti perubahan biologis, psikologis, dan sosial, karena di usia remaja mengalami banyak perubahan maka dari remaja itu penting untuk mendapatkan lebih banyak perhatian. Perubahan biologis seperti pematangan beberapa hormon bisa mengakibatkan perubahan suasana hati dan tingkah laku. Selain itu seiring bertambahnya usia, secara psikologis seseorang menjadi lebih peka terhadap berbagai stresor yang diterima. Jadi remaja itu lebih rentan terhadap depresi (Praptikaningtyas et al., 2019).

Depresi ialah gangguan alam perasaan/ emosi diisyaratkan dengan rasa pilu, sedih hati, tidak terdapat gairah hidup, putus asa, merasa tertekan, tidak sanggup menyesuaikan diri serta tidak nyaman dengan lingkungannya. Depresi adalah satu gangguan yang dapat terjadi pada remaja akibat terdapatnya perubahan dalam kehidupan seperti perubahan dari segi biologis, psikologis, serta sosial (Asma Abidah Al Aziz, 2020). Tempat tinggal sangat berpengaruh dalam tumbuh kembang seorang remaja karena di usia remaja akan banyak perubahan yang terjadi pada seorang remaja seperti perubahan bentuk tubuh serta psikososial yang akan berpengaruh pada pertumbuhan remaja itu sendiri dan terkadang seseorang merasa putus asa tanpa alasan yang jelas atau suasana hati kita yang tidak seimbang dengan keadaan lingkungan dan apa saja yang kita lakukan tampaknya tidak dapat membuang perasaan itu. Depresi biasanya terjadi saat stres yang dialami oleh seseorang tidak kunjung reda, dan depresi yang dialami berkorelasi dengan kejadian dramatis yang baru saja terjadi atau menimpa seseorang misalnya kematian seseorang yang sangat dicintai atau contohnya remaja atau Santrisekelompok anak yang tinggalnya di pesantren jauh dari orang tua, keluarga, orang-orang tersayang dan diharuskan untuk bisa hidup mandiri belajar mengelola dirinya dengan baik dalam masa tumbuh kembangnya.

Menurut Santrock dalam Hartini. M.Pd. Kons depresi lebih rentan terjalin pada masa remaja dibanding pada masa anak- anak, serta remaja putri mempunyai tingkatan tekanan mental yang lebih besar dibanding dengan anak muda putra. Keadaan tersebut disebabkan terdapatnya sebagian aspek pemicu, semacam anak remaja putri cenderung berlarut-larut dalam tekanan mental mereka, gambaran diri yang cenderung lebih negatif dari pada remaja putra serta pubertas yang lebih ceper terjadi pada remaja putri (Hartini. M.Pd. Kons, 2017). 93 Penelitian yang dilakukan oleh Aziza Fitriah dan Dyta Setiawati Hariyono dengan judul hubungan self esteem terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara Self Esteem dengan kecendrungan Depresi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang ditunjukkan oleh hasil kolerasi antara Self Esteem dengan Depresi dengan nilai rxy sebesar -0,270. Dari hasil penelitian ini sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Bibring (Beck, 1985) bahwa depresi dipengaruhi oleh bagian dari karakter yaitu rendahnya Self Esteem (Fitriah & Hariyono, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa apabila semakin tinggi tingkat Self Esteemnya mahasiswa maka semakin rendah tingkat depresi, begitu pula sebaliknya apabila Self Esteem mahasiswa rendah maka semakin tinggi pula tingkat depresi.

Penelitian yang dilakukan oleh Anak Agung Istri Praptikaningtyas, Anak Ayu Sri Wahyuni dan Luh Nyoman Alit Aryani dengan judul hubungan tingkat depresi pada remaja dengan prestasi akademis siswa sma negeri 4 Denpasar. Dari hasil korelasi dengan uji korelasi Kendall's tau_b menunjukkan terdapat hubungan antara 2 variabel yang signifikan bermakna. Uji korelasi Kendall's tau_b menyatakan bahwa hubungan antara tingkat depresi pada remaja dan prestasi akademis memiliki hubungan yang lemah. Tanda negatif (-) pada koefisien korelasi memiliki arti hubungan negatif, hubungan sempurna (Praptikaningtyas et al., 2019). Ketika tingkat depresi yang diperoleh rendah, maka prestasi akademis yang diperoleh akan tinggi dan sebaliknya jika tingkat akademis tinggi maka tingkat depresi rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Endang Fourianalisyawati dan Ratih Arruum Listiyandini dengan judul hubungan antara mindfulness dengan depresi pada remaja. Dari penelitian dengan Menggunakan metode kuantitatif dan desain korelasional, Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) dan kuesioner depresi yaitu BDI, disebarkan kepada 200 remaja. Dari hasil analisis menggunakan korelasi Spearman, diketahui bahwa terdapat hubungan

yang negatif dan signifikan antara mindfulness dan depresi, terutama pada dimensi acting with awareness dan non judging of inner experience. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi skor mindfulness pada dimensi acting with awareness dan non judging of inner experience, maka semakin rendah skor depresi yang dimiliki remaja (Listiyandini & Arruum, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian di MA Al- Hikmah gadis kelas XI serta kelas XII yang tinggal di pondok pesantren tahfidz Quran terpadu Al- hikmah Cirebon santri dengan derajat depresi normal sebanyak 5% untuk 5 santri, derajat depresi ringan sebanyak 15% untuk 16 santri, derajat depresi sedang sebanyak 47% untuk 50 santri serta derajat depresi berat sebanyak 33% buat 35 santri. Tingkatan derajat pada santri mempunyai ikatan yang bersifat negatif terhadap kecerdasan emosi. Dari penelitian ini membuktikan kalau peristiwa derajat depresi pada santri MA Al- Hikmah putri kelas XI serta kelas XII yang tinggal di pondok pesantren tahfidz Quran terpadu Alhikmah Cirebon mempunyai tingkatan persentase derajat depresi sedang perihal ini ditunjukkan dengan presentase sebanyak 47% santri dengan derajat depresi sedang.

Hubungan Emotional Quotient (EQ) Dengan Derajat Depresi Pada Santri Kelas XI dan XII Madrasah Aliyah Pesantren Tahfidz Qur'an Terpadu Al-Hikmah Cirebon

Hasil uji hipotesis korelasi product-moment Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel nilai EQ (EQ) atau kecerdasan emosional dengan derajat depresi, karena $r = -0,621$ nilai signifikansinya $0,05$ ($\alpha < 0,00$). Korelasi negatif dan signifikansi yang tinggi menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu jika tingkat EQ lebih tinggi maka derajat depresi semakin rendah, sebaliknya tingkat EQ semakin rendah maka derajat depresi semakin tinggi.

Menurut golamen dalam teuku rijalul fikry dan maya khairani Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri, perasaan orang lain, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, Mengelola emosi dengan baik dalam diri sendiri atau dalam berhubungan dengan orang lain (Fikry & 96 Khairani, 2017). Dengan kecerdasan emosi seseorang akan mampu untuk menempatkan emosinya dengan tepat, akan lebih mampu untuk mengontrol suasana hatinya, akan lebih mampu mengenali emosi yang sedang dialaminya dan mampu mengelola dan mengatasi emosi yang tiba tiba muncul dalam dirinya.

Dalam teori sebelumnya, dikatakan bahwa kecerdasan emosi (EQ) memiliki 5 Aspek penting, dua di antaranya adalah kemampuan mengidentifikasi dan mengelola Emosi. Dengan kemampuan mengenali emosi dan mampu mengendalikan emosi, maka Keseimbangan akan tercapai dalam diri individu. Keadaan di atas menimbulkan kondisi psikososial seorang lebih stabil serta terkendali (Suryanto dan Gustina Erlianti, 2018).

Menurut kerangka teori yang dijelaskan sebelumnya, Kecerdasan emosi yang lebih tinggi akan membentuk kemampuan seseorang untuk menyadari keberadaan emosinya, mengendalikan perilaku dan keingnannya, lebih mampu untuk menangani konflik bersama orang lain. semua Potensi ini akan mempengaruhi kemampuan memecahkan masalah yang terjadi pada dirinya dan dapat lebih memaksimalkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Pada saat yang bersamaan seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah akan menyebabkan Gangguan mental yang dapat bermanifestasi sebagai depresi. Kegagalan dalam mengendalikan emosi akan menimbulkan keadaan emosi yang negatif,

Bedasarkan penelitian Katon dan Sullivan (1990) di perkirakan 15 sampai 33 persen orang yang pergi ke dokter, sebenarnya, menderita penyakit karena sebab emosional: stres, khawatir, ketakutan, frustrasi, rasa tidak aman hal-hal tersebutlah yang menjadi biang keladi dari timbulnya bermacam-macam keluhan seperti sariawan, serangan jantung, susah tidur, usus buntu, diabetes, asma, skizofrenia, gangguan pencernaan, dan bahkan kanker. Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental utama saat ini, yang mendapat perhatian serius. Di negara-negara berkembang, WHO memprediksikan bahwa pada tahun 2020 nanti depresi akan menjadi salah satu penyakit mental yang banyak dialami dan depresi berat akan menjadi penyebab kedua terbesar kematian setelah serangan jantung. Berdasarkan data WHO tahun 1950, hampir 20-30% dari pasien rumah sakit di negara berkembang mengalami gangguan mental emosional seperti depresi (Dr. Namora Lumongga Lubis, 2016).

Dalam survei kesehatan mental dunia 2012 dengan sampel 17 negara, sekitar 1 dari 20 orang melaporkan mengalami episode depresi. Pada tahun 2014, diperkirakan 2,8 juta remaja di Amerika Serikat yang berusia 12-17 tahun setidaknya dalam 1 tahun terakhir mengalami 1 episode depresi mayor (Praptikaningtyas et al., 2019). Depresi sering dikaitkan dengan keadaan mood (perasaan) yang tidak baik, keadaan tersebut akan terjadi dari hari ke hari dan akan

berbeda beda membuat sedikit variasi. Depresi adalah Hal yang biasa terjadi pada remaja namun sering kali terjadi diabaikan, tetapi saat meranjakan dewasa gejala depresi akan selalu mendapat perhatian khusus. Hal ini disebabkan gejala depresi pada remaja dianggap kepekaan perasaan seseorang yang berlebihan, suasana hati yang berubah-ubah, dan permulaan gejala depresi yang tidak stabil.

Disebutkan juga dalam Kajian Mikolajczak, Nelis, Hansenne, dan Quidbach dalam Fauzi Rahman, Hafizh Zain Abdillah, Putri Cahyanti, Ni Made Dita Iswary Sukadanabawha bahwa kecerdasan emosional mendukung pilihan strategi adaptif saat seseorang menghadapistres, begitu juga kemarahan, kesedihan, ketakutan, kecemburuan, dan rasa malu. Di samping itu, kecerdasan emosi juga mendorong individu dalam penggunaan strategi untuk mengelola rasa senang (Fauzi Rahman, Hafizh Zain Abdillah, Putri Cahyanti, 2020).

Lingkungan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap derajat depresi dibandingkan dengan Faktor genetik, itu semua berkaitan erat dengan umur, dan angka kejadian itu lebih tinggi dialami oleh wanita karna Pria cenderung mengalihkan emosinya melalui olahraga atau aktivitas berat lainnya, sedangkan wanita kurang aktif, mereka akan mempertimbangkan alasan yang mungkin terkait dengan masalah hidup dan mudah menjadi depresi, yang justru memperpanjang depresi. Remaja perempuan cenderung tertekan dipengaruhi oleh faktor hormonal, perubahan hormonal Menyebabkan ketidak seimbangan kadar kortisol selama siklus menstruasi plasma (Santoso et al., 2017).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu atau berdesarkan jurnal-jurnal sebelum semuanya hasil yang sama dengan penelitian ini bahwa adanya Korelasi negatif jika tingkat kecerdasan emosi (EQ) lebih tinggi maka derajat depresi semakin rendah, sebaliknya tingkat kecerdasan emosi (EQ) semakin rendah maka derajat depresi semakin tinggi. Hasil Penelitian ini relatif bisa dipercaya dengan dikerjakannya proses restriksi dalam penelitian. Penelitian ini mempunyai keterbatasan sebab cuma memandang hubungan antara kecerdasan emosi (EQ) serta derajat depresi. Dalam penelitian ini tidak diteliti variabel - variabel lain yang bisa jadi hendak mempengaruhi pada kecerdasan emosi serta tekanan mental semacam status kesehatan raga, tingkatan relijiusitas, latar balik orang tua, serta keutuhan keluarga, Tidak hanya itu Skala Inventori EQ yang digunakan belum terbukti efisien dalam memperhitungkan kecerdasan emosi walaupun validitas serta realibilitasnya memenuhi persyaratan. Subjek yang sedikit dan

pengambilan informasi yang cuma diambil sekali dalam satu waktu, menjadikan hasil penelitian ini masih sangat lemah, sehingga dibutuhkan penelitian lebih lanjut buat menetapkan seberapa jauh ikatan antara kecerdasan emosi serta derajat tekanan mental. Aspek latar balik terbentuknya tekanan mental yang tidak diteliti secara totalitas juga menimbulkan keterbatasan dalam penelitian ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Emotional Quotient (EQ) Dengan Derajat Depresi Pada Santri Kelas XI dan XII Madrasah Aliyah Pesantren Tahfidz Qur'an Terpadu Al-Hikmah Cirebon dapat disimpulkan bahwa: Tingkat kecerdasan emosi pada santri kelas XI dan XII Madrasah Aliyah Pesantren Tahfidz Qur'an Terpadu Al-Hikmah Cirebon yang mendapatkan skor rendah terdapat 19 santri, yang mendapatkan skor sedang 71 santri, dan yang mendapatkan skor tinggi 16 siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh santri kelas XI dan kelas XII MA Al-Hikmah putri berada dalam kategori sedang. Derajat depresi dari hasil pada santri kelas XI dan XII Madrasah Aliyah Pesantren Tahfidz Qur'an Terpadu Al-Hikmah Cirebon dengan derajat depresi normal sebanyak 5% untuk 5 santri, derajat depresi ringan sebanyak 15% untuk 16 santri, derajat depresi sedang sebanyak 47 % untuk 50 santri dan derajat depresi berat sebanyak 33% untuk 35 santri. Hasil ini menunjukkan bahwa derajat depresi yang dimiliki oleh santri kelas XI dan kelas XII MA Al-Hikmah putri berada dalam kategori sedang. Tingkat depresi pada santri memiliki hubungan yang bersifat negatif terhadap kecerdasan emosi. Berdasarkan hasil uji korelasi product momen bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara emotional quotient (EQ) dengan derajat depresi pada 106 santri kelas XI dan kelas XII Madrasah Aliyah Pondok Pesantren TAHFIDZUL Qur'an Terpadu Al-HIKMAH Cirebon. Dengan kata lain semakin tinggi tingkat EQ maka derajat depresi semakin rendah, dan sebaliknya semakin rendah tingkat EQ maka derajat depresi semakin tinggi. Sehingga diharapkan upaya pelatihan atau mentoring untuk mencegah dan mengagasi depresi santri selama santri belajar di pesantren dapat dilakukan dengan memperhatikan emosional quotient.

Daftar Pustaka

- Amin, M. Al, & Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *Jurnal Ilmiah Matematika*, Volume 2 N, 33–42.
- Asma Abidah Al Aziz. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, Volume 2 N, Halaman 92-107.
- Farhanah, N., & Zulaikha, S. R. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kinerja Pustakawan Di Perpustakaan. *JURNAL KAJIAN INFORMASI & PERPUSTAKAAN*, Vol.4/No.2, hlm 179-190.
- Fauzi Rahman, Hafizh Zain Abdillah, Putri Cahyanti, N. M. D. I. S. (2020). Peran Kecerdasan Emosi Terhadap School Well-being Siswa SMP di Kota Yogyakarta. *Jurnal Al-Qalb*, Vol 11, No, 23–29. <https://doi.org/DOI: 10.15548/alqalb.v11i1.1208>
- Fikry, T. R., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Volume 1 N, Hal 108-115.
- Hartini. M.Pd. Kons. (2017). Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja. *Jurnal IAIN Curup, ISLAMIC CO*, 27–54.
- Jamun, Y. M., Ntelok, Z. R. E., & Ngalu3, R. (2020). Pengaruh Pemanfaatan Perangkat Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Peningkatan Kompetensi Profesional Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, Vol. 4, No, 46–50.
- Khoirul Bariyyah Hidayati, M. F. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 5, No, 137– 144.
- Lidia Widia. (2017). Hubungan Antara Status Pekerjaan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Bidan Praktik Mandiri (Bpm) Noor Dwi Lestari Amd.Keb Desa Blok C I Madu Retno Kecamatan Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurnal Darul Azhar*, Vol 2, No., Vol 2, No.1.
- Listiyandini, E., & Arruum, F. R. (2017). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Depresi Pada Remaja. *Jurnal Psikogenesis*, Volume 5, 115–122.
- Praptikaningtyas, A. A. I., Wahyuni, A. A. S., & Aryani, L. N. A. (2019). Hubungan Tingkat Depresi Pada Remaja Dengan Prestasi Akademis Siswa Sma Negeri 4 Denpasar. *JURNAL MEDIKA UDAYANA*, VOL. 8 NO., 1–5.
- Santoso, M. B., Asiah, D. H. S., & Kirana, C. I. (2017). Bunuh Diri Dan Depresi Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Jurnal Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 4 No:(2581–1126), 390–447.
- Saputri, I. A., & Nurrahima, A. (2020). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah: Kajian Literatur. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, Volume 3, Hal. 50-58.
- Sindy Fajriyatul Ramdhani, Mohammad Fanani, D. N. (2020). Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosi Dengan Derajat Depresi Pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Wacana Psikologi*, Vol.12, No, 110–132. <https://doi.org/https://doi.org/10.13057/wacana.v12i1.171>
- Siti Aesyah. (2019). Masa Puber Saat Remaja (Raharjo (ed.)). Mutiara Aksara. Suryanto dan Gustina Erlianti. (2018). Kecerdasan Emosional Pustakawan Dalam Mlayani Pemustaka. *Jurnal Kajian Perpustakaan Dan Informasi*, Volume 2 n, 72–78.