



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Peran Kecerdasan Emosional terhadap Kesehatan Mental pada *Emerging Adulthood*

ADRIFA DHIYAA RIZKYANTI & ENDAH MASTUTI*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan salah satu bentuk kesehatan yang berkaitan dengan kesejahteraan individu. Meski penting, adanya masalah kesehatan mental masih sering ditemukan, salah satunya pada individu yang mengalami transisi dari masa remaja menuju dewasa atau periode *emerging adulthood*. Dalam mengoperasionalkan kesehatan mental, terdapat salah satu bentuk yang bisa ditinjau yaitu melalui emosi, dimana emosi merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Oleh karena itu, tujuan penelitian merujuk bagaimana pengaruh yang diberikan pada kecerdasan emosional terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood*. Penelitian dilakukan melalui survei dengan total 344 partisipan. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilihat jika kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan ($F(1)_{342}=6,833$; $p=0,009$; $R^2=0,020$) terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood* sebesar 2%. Hal tersebut menjelaskan mengenai peningkatan kecerdasan emosional, dapat berperan dalam peningkatan kesehatan mental pada individu.

Kata kunci: kecerdasan emosional, kesehatan mental, *emerging adulthood*

ABSTRACT

Mental health is a type of health that is related to well-being. Even though it's important, it is still common to see mental health problems in society, for example, in individuals with emerging adulthood periods. To understand mental health, there are many kinds of domains that can be seen, such as emotion, which is the fundamental of emotional intelligence. Because of that, the purpose of this research is to see the influence between emotional health and mental health among emerging adulthood. The research was conducted through a survey with a total of 344 respondents. The results demonstrate how emotional intelligence has a significant impact on mental health ($F(1)_{342}=6,833$; $p=0,009$; $R^2=0,020$) and can predict 2% overall. This shows that the increase of emotional intelligence has a role in improving mental health in individuals.

Keywords: emotional intelligence, mental health, *emerging adulthood*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol.2(1), 128-136

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: endah.mastuti@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Emerging adulthood merupakan istilah yang menjelaskan suatu tahap diantara remaja akhir dan dewasa awal yang dikembangkan oleh Arnett (2000 dalam Arnett, 2014; Tanner, 2015). Dalam mendefinisikan tahap tersebut, akan dipengaruhi oleh bagaimana demografi yang ada dan juga transisi yang terjadi, seperti pendidikan yang semakin meninggi, masuk ke dalam dunia pernikahan dan menjadi orang tua, serta berkaitan dengan pekerjaan yang stabil. Rentang usia munculnya tahap tersebut dapat dimulai pada akhir usia 18 hingga 25 tahun. Namun saat ini penggunaan rentang usia membesar menjadi 18 hingga 29 tahun karena masih terdapat banyak individu yang belum dapat mengatasi transisi menuju dewasa saat mendekati usia 30 tahun (Arnett, 2014).

Masuknya individu pada tahap tersebut seringkali mengalami lima hal utama yang pada akhirnya menjadi karakteristik dari *emerging adulthood*, yaitu eksplorasi diri, ketidakstabilan, mulai fokus pada diri sendiri, merasa di tengah-tengah dan banyaknya kemungkinan yang dapat dipilih (Arnett, 2014). Namun tanpa disangka, berdasarkan penelitian Arnett dkk. (2014), dijelaskan jika karakteristik tersebut ternyata dapat menimbulkan masalah pada kesehatan mental. Hal yang sama pun dikemukakan oleh Gustavson dkk. (2018), dimana berdasarkan penelitiannya pada individu berusia 19-29 tahun, terdapat beberapa masalah kesehatan mental yang muncul pada partisipannya. Dengan adanya masalah tersebut, tentu menjadi suatu hal yang perlu diperhatikan, sebab kesehatan mental merupakan komponen esensial dari kesehatan dan juga fungsi adaptif pada individu (Tanner, 2015).

World Health Organization menjelaskan bagaimana kesehatan mental merupakan suatu kondisi *well-being* atau kesejahteraan individu yang berpengaruh pada kemampuan individu untuk menyadari kemampuannya, dapat mengatasi stres sehari-hari, dapat bekerja secara produktif dan membuahkan hasil, serta mampu berkontribusi untuk sekitar (WHO, 2012). Selain itu, kesehatan mental yang dialami oleh individu pun akan berpengaruh pada kesehatan fisik dan kesehatan sosial, seperti yang disampaikan oleh Manwell dkk. (2015) terkait "*Transdomain Model of Health*". Hal tersebut menjelaskan bagaimana kesehatan mental berperan sebagai dasar pada fungsi dan adaptasi terkait tingkat kognitif dan emosional yang berhubungan dengan kesehatan sosial, kesehatan fisik, maupun keduanya. Oleh karena itu, kesehatan mental berperan penting pada terkait kemampuan individu dalam pemenuhan dalam kehidupannya seperti membangun relasi, belajar, bekerja, ataupun pemenuhan minat serta pengambilan keputusan (WHO, 2012).

Dengan eratnya kesehatan mental dengan kehidupan, perlu dilihat mengenai dampak apabila kesehatan mental tidak dijaga. Hal tersebut disampaikan oleh Kementerian Kesehatan RI (2019), dengan melihat gangguan mental yang merupakan manifestasi dari masalah kesehatan mental, menjadi penyumbang angka tertinggi tahun hidup dengan kondisi disabilitas di Indonesia. Selain itu, berdasarkan data yang didapatkan melalui *Institute for Health Metrics and Evaluation* (2021), di Indonesia sendiri, gangguan mental yang sering muncul adalah gangguan depresi dan gangguan kecemasan dengan persentase diatas 5% pada rentang usia 15 hingga 29 tahun. Oleh karena itu, adanya masalah kesehatan mental menjadi isu penting yang dapat menimbulkan masalah di Indonesia apabila tidak dapat dihadapi (Willenberg, dkk., 2020). Selain itu, pentingnya untuk memperhatikan kesehatan mental tidak hanya berlaku untuk diri sendiri tetapi untuk masyarakat. Sebab menurut WHO (2012) dampak dari masalah kesehatan mental memiliki jangkauan luas dengan masyarakat sebagai keseluruhan, hingga hal tersebut menjadi tantangan bagi perkembangan dunia, dan individu pada rentang usia yang memasuki tahap *emerging adulthood* salah satunya.

Terkait munculnya masalah kesehatan mental, Wang dan Rajwani (2015) serta WHO (2012) melihat bagaimana faktor risiko yang muncul dapat disebabkan oleh adanya interaksi dari tiga determinan kesehatan mental. Ketiga determinan tersebut terdiri dari determinan individu, determinan ekonomi

dan sosial, serta determinan lingkungan. Determinan pada individu menjelaskan bagaimana atribusi yang melekat pada individu serta bagaimana berperilaku dapat memengaruhi. Sedangkan determinan ekonomi dan sosial berfokus pada lingkungan sosial dan juga kondisi ekonomi yang dihadapkan oleh individu dapat memicu masalah, dan determinan lingkungan merujuk pada bagaimana sosial budaya yang ada di sekitar serta lokasi dan juga akses yang disediakan dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental.

Jika merujuk pada determinan individu, terdapat beberapa faktor yang memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental. Faktor tersebut terdiri dari faktor biologis, faktor psikologis, dan faktor perilaku (Wang & Rajwani, 2015; WHO, 2012). Faktor biologis merujuk pada faktor biologis pada individu, sedangkan faktor psikologis merujuk pada atribusi pada individu, dan faktor perilaku berkaitan dengan gaya hidup serta kemampuan individu dalam melakukan kontrol terhadap diri sendiri serta melakukan interaksi dengan dunia sekitar.

Berkaitan dengan bagaimana faktor psikologis berperan dalam determinan pada individu, WHO (2012) menjelaskan bagaimana atribusi pada individu lekat dengan kemampuan individu dalam berpikir dan berperasaan yang mengarahkan individu dalam pemberian respon terhadap apa yang terjadi di sekitar. Sebab respon yang muncul tersebut akan berkaitan dengan stresor yang dapat menjadi faktor risiko, salah satunya yaitu stresor yang bersifat emosional (Wang & Rajwani, 2015). Oleh karena itu, menurut Scult dkk. (2016), adanya peran dari kognitif dalam melakukan penilaian terhadap stres melalui berpikir, dapat memunculkan pandangan mengenai proses pembentukan strategi dalam meregulasi emosi, yang pada akhirnya akan memengaruhi bagaimana tingkat kesehatan mental yang ada pada individu.

Hal yang sama disampaikan oleh Galderisi dkk. (2015), dimana untuk mendapatkan kondisi seimbang atau ekuilibrium dari kesehatan mental, terdapat peran emosi dan resiliensi di dalamnya, dimana peran emosi tersebut dapat dilihat melalui regulasi emosi atau kecerdasan emosional. Oleh karena itu, Fusar-Poli dkk. (2020) melihat emosi sebagai salah satu domain yang mampu menjelaskan terkait kesehatan mental. Hal ini dikarenakan peran dari emosional yang mampu mengarahkan individu sehingga dapat memberikan tanggapan atau respon pada perilaku yang ditunjukkan, mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman dari emosi, mampu meningkatkan kemampuan individu untuk melakukan regulasi emosi dan juga mengekspresikan emosi secara efektif (Fusar-Poli, dkk., 2020)

Berkaitan dengan adanya proses regulasi emosi, hal tersebut dapat didorong oleh kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional menurut Salovey dan Mayer (1990) merupakan suatu model kecerdasan yang melihat terkait hubungan emosi dengan proses mental yang terjadi, dimana emosi sendiri merupakan respon yang terjadi pada individu terhadap suatu kejadian yang bersifat adaptif. Adanya proses regulasi menjadi salah satu bentuk proses mental yang terjadi selain adanya proses penilaian dan mengekspresikan emosi serta adanya proses pemanfaatan emosi.

Dengan adanya hubungan antara emosi dengan kesehatan mental melalui kecerdasan emosional, terdapat beberapa penelitian yang merujuk pada bagaimana pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesehatan mental. Salah satunya seperti penelitian yang dilakukan oleh Lawal dkk. (2018) dan juga dilakukan oleh Wang (2020), dengan meneliti bagaimana kecerdasan emosional dapat memengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa. Lawal dkk. (2018) menemukan jika sifat dari kecerdasan emosional dapat menjadi prediktor terhadap kesehatan mental dengan melihat bagaimana fungsi sosial dapat meningkat melalui emosionalitas individu serta minimnya gejala psikosomatis karena adanya kontrol diri. Sedangkan Wang (2020) menunjukkan adanya pengaruh antara kecerdasan emosional dengan kesehatan mental, sehingga kecerdasan emosional dapat menjelaskan kesehatan mental dari individu.

Penelitian lain pun dilakukan oleh Kousha dkk. (2018) pada dokter residen di Iran, dimana berdasarkan hasil penelitiannya dengan melihat gangguan depresi, kecemasan, dan stres sebagai suatu fenomena dari masalah kesehatan mental, dapat diasosiasikan negatif dengan kecerdasan emosional. Hal tersebut menjelaskan bagaimana peningkatan kecerdasan emosional pada individu dapat mengurangi masalah kesehatan mental karena adanya kemampuan individu untuk memiliki *self-awareness* yang lebih tinggi serta kemampuan yang lebih baik dalam mengenali dan memahami terkait emosi yang dialami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan bukti yang disampaikan pada penelitian sebelumnya, terdapat ketertarikan untuk melihat bagaimana kecerdasan emosional dapat memengaruhi kesehatan mental individu pada individu yang sedang masuk tahap *emerging adulthood*. Hal tersebut didorong oleh apa yang disampaikan Tanner (2015) mengenai minimnya pemahaman terkait kesehatan mental pada periode *emerging adulthood*, karena teori tersebut masih terbilang belum lama muncul karena baru berkembang pada tahun 2000. Selain itu juga, terdapat ketertarikan untuk melihat apakah tingginya masalah kesehatan mental pada individu di Indonesia yang berada di rentang usia 18 hingga 29 tahun, dapat dipengaruhi oleh rendahnya kecerdasan emosional. Oleh karena itu, pada penelitian ini, hipotesis yang diajukan oleh penulis terkait pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesehatan mental pada *emerging adulthood* (H_a), dengan tujuan untuk melihat apakah kecerdasan emosional dapat memengaruhi kesehatan mental, khususnya pada individu yang usianya masuk ke dalam rentang usia *emerging adulthood*.

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan kuantitatif sendiri merupakan salah satu bentuk penelitian yang dilakukan guna mengukur nilai objektivitas terkait fakta dengan fokus pada variabel dan reliabilitas, sedangkan metode survei merupakan salah satu bentuk pengambilan data yang bersifat reaktif dengan cara menggunakan kuesioner (Neuman, 2014). Pemilihan metode survei dilakukan untuk mencoba menjawab penelitian berdasarkan *self-report* dari sikap individu sehingga mampu menjawab hipotesis yang diajukan. Adapun pada penelitian ini, kecerdasan emosional dilihat sebagai variabel independen atau variabel yang dimanipulasi dan kesehatan mental dilihat sebagai variabel dependen atau variabel yang dipengaruhi.

Partisipan

Pada penelitian ini, teknik sampling yang digunakan merupakan teknik *non-probability sampling* dengan *purposive sampling*. Hal tersebut dilakukan pemilihan partisipan yang diikutsertakan dapat sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. Kriteria pemilihan partisipan merujuk pada individu yang berusia 18 hingga 29 tahun, dimana kriteria tersebut sesuai dengan rentang usia *emerging adulthood* yang disampaikan oleh Arnett (2014). Dalam menentukan jumlah sampel, digunakan G*Power versi 3.1.9.6. dengan menggunakan bentuk korelasi *one-tailed* dengan nilai korelasi ρ sebesar 0.3, α error probability sebesar 5% dan power ($1 - \beta$ error probability) sebesar 80%, sehingga didapatkan hasil dimana pada penelitian ini, dibutuhkan setidaknya 111 partisipan untuk mencapai kekuatan efek sebesar 0.3. Dalam proses penyebaran survei, sebelum partisipan mengisi instrumen yang disediakan, partisipan akan diberikan *informed consent* untuk menyatakan persetujuannya setelah membaca penjelasan singkat mengenai penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan data partisipan yang diterima, terdapat 344 partisipan ($M_{usia}=20,72$; $SD_{usia}=1,97$; 78,2 persen perempuan) yang terdiri dari

mahasiswa/pelajar, pekerja, tidak memiliki pekerjaan serta tidak menjawab terkait ada atau tidaknya pekerjaan.

Pengukuran

Pada penelitian ini, terdapat dua bentuk variabel yang diukur yaitu kecerdasan emosional dan kesehatan mental. Untuk mengukur kecerdasan emosional, penulis menggunakan *The Assessing Emotion Scale* (AES) yang dikembangkan oleh Schutte dkk. (1998) dan telah diadaptasikan ke Bahasa Indonesia oleh penulis, dimana alat ukur tersebut terdiri dari 33 aitem dengan menggunakan skala lima poin (1="sangat tidak setuju", 5="sangat setuju"). Sedangkan dalam mengukur kesehatan mental, penulis menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) yang telah diadaptasi serta diuji oleh (Damanik, 2018) dengan total 42 aitem dengan skala empat poin (1="tidak pernah, 4="sering sekali").

Terkait uji validitas, pada alat ukur AES dilakukan uji validitas CVI dengan total nilai .997 sehingga dianggap memiliki nilai validitas yang baik. Sedangkan terkait uji reliabilitas, pada kedua alat ukur dilakukan uji reliabilitas melalui teknik *Cronbach's alpha* dengan hasil analisis menunjukkan jika alat ukur AES memiliki reliabilitas yang baik (33 aitem, $\alpha=0,87$) dan alat ukur DASS-42 memiliki reliabilitas yang tinggi (42 aitem; $\alpha=0,96$). Untuk mendapatkan skor, terdapat 3 aitem dari AES dan 42 aitem dari DASS-42 yang dilakukan perubahan nilai sebelum dijumlahkan untuk mendapatkan skor.

Uji asumsi dilakukan dalam menganalisis data sebelum masuk ke dalam uji regresi. Terdapat beberapa bentuk uji asumsi yang dilakukan, yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji homoskedastisitas. Uji normalitas dilakukan untuk melihat terkait data yang terdistribusi, dimana data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Dengan besarnya jumlah partisipan ($N=344$), uji normalitas dilakukan dengan melihat pada *q-q plot*, dimana berdasarkan hasil diagram menunjukkan jika persebaran data mengikuti arah garis sehingga memenuhi asumsi normalitas. Uji linearitas dilakukan untuk membuktikan terkait ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan melihat nilai deviasi linearitas, dimana hasil pada uji tersebut menunjukkan jika terdapat hubungan linear ($p>0,05$). Uji homoskedastisitas dilakukan untuk melihat mengenai penyebaran data dimana skor dari variabel independen sebagai prediktor, sesuai dengan nilai dari variabel dependen. Uji homoskedastisitas dilakukan menggunakan uji Glejser dan menunjukkan jika data memenuhi asumsi homoskedastisitas ($p>0,05$).

Analisis Data

Dalam menjawab hipotesis, penulis menggunakan analisis statistik deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai data serta melakukan analisis statistik inferensial untuk menjawab bagaimana keterkaitan antara kecerdasan emosional dengan kesehatan mental. Pada analisis statistik inferensial, dilakukan uji asumsi sebelum melakukan uji regresi. Setelah uji asumsi tersebut terpenuhi, penulis melakukan uji korelasi untuk melihat kekuatan dan arah korelasi menggunakan *Pearson Correlation Coefficient* diikuti oleh uji regresi linear sederhana untuk menentukan seberapa besar variabel independen mampu memberikan prediksi terhadap variabel dependen. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics* versi 28.0.0.0.

HASIL PENELITIAN

Analisis deskriptif dilakukan untuk mendapatkan gambaran mengenai partisipan serta variabel yang digunakan melalui pemusatan data. Hasil uji deskriptif pada partisipan menunjukkan jika dari seluruh partisipan ($N=344$, $M_{usia}=20,72$; $SD_{usia}=1,97$), terdiri dari perempuan dengan presentase 78,2% dan

terbanyak berasal dari mahasiswa dan pelajar dengan persentase 77,3%. Terkait hasil uji deskriptif pada variabel, dijelaskan jika kecerdasan emosional memiliki nilai ($M=129,22$; $SD=13,95$; $Min=63$, $Max=161$), sedangkan kesehatan mental memiliki nilai ($M=127,17$; $SD=24,15$; $Min=47$, $Max=167$).

Analisis inferensial dilakukan untuk menjawab hipotesis dengan melakukan uji asumsi terlebih dahulu. Adapun pada uji tersebut, kedua variabel telah memenuhi terkait asumsi normalitas melalui *q-q plot*, asumsi linearitas ($p>0,05$) dan asumsi homoskedastisitas ($p>0,05$).

Setelah terpenuhinya uji asumsi, dilakukan uji regresi dengan melakukan uji korelasi terlebih dahulu. Hasil dari uji korelasi yang didapatkan melalui analisis *pearson correlation coefficient* menunjukkan jika kecerdasan emosional memiliki korelasi positif dengan kekuatan lemah ($r(344)= 0,140$; $p=0,009$) terhadap kesehatan mental. Selanjutnya yaitu uji regresi yang dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana.

Hasil dari uji analisis regresi linear, dapat dilihat mengenai model yang dapat menjelaskan data ($F(1)342=6,833$; $p=0,009$; $R^2=0,020$) sehingga menunjukkan jika variabel independen hanya menjelaskan 2% dari varians pada variabel dependen dan sisanya dijelaskan oleh variabel yang tidak dimasukkan kedalam penelitian. Oleh karena itu dapat dilihat jika kecerdasan emosional ($B=0,242$; $SE=0,93$; $t=2,614$; $p=0,009$) berkorelasi positif namun lemah dalam menjelaskan dan memprediksi kesehatan mental serta dapat dibentuk persamaan regresi sederhana sebagai berikut: $Y=95,866+0,242x$.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dilihat jika kecerdasan mental memiliki pengaruh yang signifikan dengan arah korelasi yang positif namun kekuatannya lemah pada individu dengan rentang usia *emerging adulthood*. Adanya pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap kesehatan mental dibuktikan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Moeller dkk. (2020) pada penelitiannya mencoba untuk melihat bagaimana pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesehatan mental, yang ditinjau melalui depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Meskipun begitu, berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, Moeller dkk. (2020) menguji kecerdasan emosional melalui dimensi di dalamnya terhadap mahasiswa, dimana usia mahasiswa seringkali masuk ke dalam jangkauan usia *emerging adulthood*.

Penelitian yang menguji terkait kecerdasan emosional dengan kesehatan lainnya pun dilakukan oleh Fernández-Abascal dan Martín-Díaz (2015) dengan partisipan yang memiliki rentang usia 18 hingga 64 tahun. Hasil dari penelitian tersebut pun kembali menunjukkan bagaimana kecerdasan emosional memberikan pengaruh yang terhadap kesehatan mental dengan mengukur kesehatan mental melalui komponennya. Tetapi, apabila penelitian yang dilakukan oleh penulis dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, terdapat perbedaan dari nilai yang dimiliki dari kecerdasan emosional dalam memprediksi kesehatan mental.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Moeller dkk. (2020) menunjukkan jika dari tiga dimensi dari kecerdasan emosional mampu memprediksi sebesar 0,2%, 16%, dan 25%. Sedangkan penelitian dari Fernández-Abascal dan Martín-Díaz (2015) menunjukkan jika kecerdasan emosional memprediksi sebesar 48,4%. Perbedaan dari nilai kecerdasan emosional dalam memprediksi kesehatan mental tersebut dapat dilihat melalui cara pengukuran terhadap kecerdasan emosional serta komponen dari kesehatan mental itu sendiri.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lawal dkk. (2018) pun menunjukkan bagaimana dimensi dari kecerdasan emosional mampu menjadi prediktor dari variabel kesehatan mental yang ditinjau melalui simtom somatik, kecemasan, disfungsi sosial, dan depresi. Pengaruh kecerdasan emosional yang terhadap kecemasan dan depresi dijelaskan melalui kemampuan untuk mengenal dan memahami keadaan emosi serta membangun relasi yang efektif.

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah hasil dari meta-analisis yang dilakukan oleh Schutte dkk. (2007), dimana hasil tersebut menunjukkan jika kecerdasan emosional memiliki dampak terhadap kesehatan mental. Meskipun tidak menjelaskan mengenai hubungan kausalitas di dalamnya, Schutte dkk. (2007) memberikan gambaran mengenai kemungkinan-kemungkinan yang terjadi, yaitu terkait kemampuan yang berkaitan dengan emosi sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalah kesehatan mental tersebut. Munculnya kemungkinan tersebut didasari oleh pandangan Salovey dan Mayer (1990), dimana adanya kesadaran individu terhadap perasaannya yang mampu mendorong individu dalam melakukan regulasi emosi yang lebih efektif sehingga berkontribusi terhadap kesejahteraannya.

Selain itu, kecerdasan emosional pun berkaitan dengan faktor psikologis pada determinan kesehatan mental di tingkat individu, dimana pada faktor tersebut, akan berkaitan dengan bagaimana individu dalam memberikan atribusi serta berperilaku (World Health Organization, 2012). Dengan adanya proses emosional dan kognitif yang terjadi di dalam individu, ketika terdapat proses informasi, hal tersebut akan membantu individu dalam memberikan persepsi serta melakukan integrasi yang mampu meningkatkan kesehatan mental melalui perilaku yang adaptif (Salovey & Mayer, 1990; Scult, dkk., 2016).

Meski demikian, dari penelitian ini dapat dilihat jika nilai kecerdasan emosional dalam memprediksi hanya 2%, hal tersebut dapat dilihat melalui determinan yang ada pada kesehatan mental. Sebab menurut V. Wang & Rajwani (2015), dalam kesehatan mental, terdapat tiga tingkatan pada determinan yang memengaruhi yaitu tingkat individu, sosial dan ekonomi, serta tingkat lingkungan. Jika dilihat, kecerdasan emosional merupakan bagian dari determinan dari tingkat individu yang berkaitan dengan faktor psikologis, namun rupanya dari tingkat determinan tersebut, masih terdapat faktor-faktor lain yang memengaruhi yaitu faktor biologis dan faktor perilaku (Wang & Rajwani, 2015; WHO, 2012). Hal tersebut dijelaskan oleh Nyarko dkk. (2020) melalui penelitiannya, dimana terdapat peran dari demografi, status sosioekonomi seperti budaya dan politik, serta pengalaman traumatis yang membuat kecerdasan emosional tidak berpengaruh terhadap kesehatan mental.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian menunjukkan jika kecerdasan emosional terhadap kesehatan mental memiliki pengaruh yang signifikan secara positif namun lemah, sehingga hal tersebut menunjukkan jika kenaikan kecerdasan mental mampu meningkatkan kesehatan mental. Adapun pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan analisis terhadap kecerdasan emosional melalui dimensi di dalamnya, sehingga dapat mendapatkan informasi yang lebih kaya. Selain itu, dalam menganalisis pun dapat memasukkan faktor-faktor lain kedalam pengujian seperti demografi, status sosial dan ekonomi serta menggunakan sampel pada tahap perkembangan lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak dan kepada seluruh responden yang telah berkontribusi dalam penelitian sehingga dapat berjalan dengan lancar. Ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada Endah Mastuti, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang sudah membantu penulis selama proses penelitian berlangsung. Selain itu, kepada seluruh keluarga dan rekan-rekan dari penulis yang sudah mendukung selama proses penelitian, saya ucapkan terima kasih banyak.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Adrifa Dhiyaa Rizkyanti dan Endah Mastuti tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (Second Edition). Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The New Life Stage of Emerging Adulthood at Ages 18-29 Years: Implications for Mental Health. *Lancet Psychiatry*, *1*, 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Damanik, E. D. (2018). *Damanik Translation Bahasa Indonesia*. Retrieved 2021, from Depression Anxiety Stress Scales (DASS). <http://Www2.Psy.Unsw.Edu.Au/Groups/Dass/Indonesian/Damanik.Htm>.
- Fernández-Abascal, E. G., & Martín-Díaz, M. D. (2015). Dimensions of Emotional Intelligence related to Physical and Mental Health and to Health Behaviors. *Frontiers in Psychology*, *6*(317). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00317>
- Fusar-Poli, P., Salazar de Pablo, G., de Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., Pfennig, A., Bechdolf, A., Borgwardt, S., Arango, C., & van Amelsvoort, T. (2020). What is Good Mental Health? A Scoping Review. In *European Neuropsychopharmacology* (Vol. 31, pp. 33–46). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. In *World Psychiatry* (Vol. 14, Issue 2, pp. 231–233). <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Gustavson, K., Knudsen, A. K., Nesvåg, R., Knudsen, G. P., Vollset, S. E., & Reichborn-Kjennerud, T. (2018). Prevalence and Stability of Mental Disorders among Young Adults: Findings from a Longitudinal Study. *BMC Psychiatry*, *18*(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1647-5>
- Institute for Health Metrics and Evaluation. (2021). *Mental Disorder*. Retrieved Mei 13, 2021, from GBD Compare | Viz Hub: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia*.
- Kousha, M., Bagheri, H., & Heydarzadeh, A. (2018). Emotional intelligence and anxiety, stress, and depression in Iranian resident physicians. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *7*(2), 420. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_154_17

- Lawal, A. M., Idemudia, E. S., & Senyatis, T. (2018). Emotional Intelligence and Mental Health: An Exploratory Study with South African University Students. *Journal of Psychology in Africa, 28*(6), 429–497. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1540229>
- Manwell, L. A., Barbic, S. P., Roberts, K., Durisko, Z., Lee, C., Ware, E., & McKenzie, K. (2015). What is Mental Health? Evidence Towards a New Definition from a Mixed Methods Multidisciplinary International Survey. *BMJ Open, 5*. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-007079>
- Moeller, R. W., Seehuus, M., & Peisch, V. (2020). Emotional Intelligence, Belongingness, and Mental Health in College Students. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00093>
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches (7 ed.)*. Pearson.
- Nyarko, F., Peltonen, K., Kangaslampi, S., & Punamäki, R. L. (2020). Emotional intelligence and cognitive skills protecting mental health from stress and violence among Ghanaian youth. *Heliyon, 6*(5). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03878>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190%2FDUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences, 25*, 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.003>
- Scult, M. A., Knodt, A. R., Swartz, J. R., Brigidi, B. D., & Hariri, A. R. (2016). Thinking and Feeling: Individual Differences in Habitual Emotion Regulation and Stress-Related Mood Are Associated With Prefrontal Executive Control. *Clinical Psychological Science, 5*(1), 150–157. <https://doi.org/10.1177/2167702616654688>
- Tanner, J. L. (2015). *Mental Health in Emerging Adulthood* (J. J. Arnett, Ed.; Vol. 1). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.30>
- Wang, V., & Rajwani, J. (2015). Determinants of Mental Health. In *MonWHO Theme Guide 2015 Mental Health* (pp. 19–27).
- Wang, Y. (2020). Relationship between emotional intelligence and mental health of college students. *Revista Argentina de Clinica Psicologica, 29*(2), 1045–1052. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.345>
- Willenberg, L., Wulan, N., Medise, B. E., Devaera, Y., Riyanti, A., Ansariadi, A., Wiguna, T., Kaligis, F., Fisher, J., Luchters, S., Jameel, A., Sawyer, S. M., Tran, T., Kennedy, E., Patton, G. C., Wiweko, B., & Azzopardi, P. S. (2020). Understanding mental health and its determinants from the perspective of adolescents: A qualitative study across diverse social settings in Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry, 52*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102148>
- World Health Organization. (2012). *Risks to Mental Health: An Overview of Vulnerabilities and Risk Factors*.