

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP  
KESEHATAN MENTAL MAHASISWA FUAD IAIN  
LANGSA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**NURUL HUSNAINI NASUTION**  
**NIM: 3022021022**

**Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA  
TAHUN 2025 / 1446H**





# SKRIPSI

**Diajukan Kepada fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi  
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana  
Sosial (S.Sos) Bimbingan Dan Konseling Islam**

Oleh :

**NURUL HUSNAINI NASUTION**

**NIM: 3022021022**

**Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

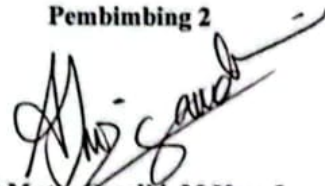
**Di Setujui Oleh:**

**Pembimbing 1**



**Marimbun, S. Pd. I, M. Pd  
Nip.198811242019031004**

**Pembimbing 2**



**Al Mutia Gandhi, M.Kom.I  
Nip.19880203 201903 2 006**

Telah Dinilai Oleh Panitia Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam  
Negeri Langsa dan Dinyatakan Lulus Serta Diterima Sebagai Salah  
Satu Tugas Akhir Penyelesaian Studi Program Sarjana (S-1)  
Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam

Pada hari/tanggal :

Selasa, 23 September 2025  
1 Rabi'ul Akhir 1447 H

PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Ketua

Marimbun, S.Pd.L., M.Pd  
NIP. 198811242019031004

Sekretaris

Al Mutia Gandhi, M.Kom.I  
NIP.198802032019032006

Penguji I

Dr. Mawardi Siregar, MA  
NIP. 19761116 2009121002

Penguji II

Wan Chalidaziah, M.Pd  
NIP. 199206222019032018

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Langsa

Dr. Mawardi, M.Si  
NIP. 198411282019031002

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Husnaini Nasution

Nim : 3022021022

Fakultas/Prodi : Ushuluddin Adab dan Dakwah/ Bimbingan Dan Konseling Islam

Alamat : Jln.Tongkol No.42 Blk, Kota Pematangsiantar, Prov. Sumatera  
Utara

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **"Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa FUAD IAIN Langsa"** Adalah benar hasil karya sendiri dan original sifatnya. Apabila dikemudian hari ternyata/terbukti hasil plagiat karya orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, 21 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



**Nurul Husnaini Nasution**  
NIM.3022021022

## KATA PENGANTAR

ii

Assalamualaikum Warahmatullahi w

Alhamdulillah rabbil'alamin, penulis mengucapkan syukur kepada Allah Yang Maha Kuasa atas cinta dan karunia-Nya, yang memungkinkan penulis menyelesaikan tesis ini dengan sukses dan tepat waktu. Salam dan shalawat kepada Nabi Muhammad, keluarganya, dan para sahabatnya.

Skripsi ini dipersembahkan kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Langsa, untuk memenuhi prasyarat kelulusan dalam program studi Skripsi dan memperoleh gelar sarjana. Penulis mengakui bahwa sejumlah orang telah membantu dan mendukung penyelesaian tesis ini. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada berikut ini dalam kata pengantar ini:

1. Alhamdulillah saya ucapkan atas rasa syukur kepada Allah SWT yang hingga sampai detik ini, masih mencurahkan rahmat yang begitu besar berupa nikmat nafas dan kesehatan.
2. Salam penghormatan teristimewa kepada ayahanda Muhammad Muklis Nasution dan ibunda Rakaseh atas cinta, do'a, dukungan, nasihat dan pengorbanan yang diberikan.
3. Bapak Prof. Dr. Ismail Fahmi Arrauf Nasution, MA selaku rektor IAIN Langsa, bapak Dr. Mawardi, S.Pd.I.,M.S.I selaku dekan fakultas ushuluddin. adab dan dakwah, bapak Marimbun, M.Pd selaku ketua jurusan bimbingan dan konseling islam dan ibu Wan Chalidaziah, M.Pd selaku penasihat akademik.
4. Bapak Marimbun, S.Pd. I, M.Pd sebagai pembimbing pertama dan ibu Al Mutia Gandhi, M.Kom.I sebagai pembimbing kedua, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, serta nasehat sejak awal proses penulisan skripsi hingga selesai.
5. Kepada bagian Akademik Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

iii



IAIN Langsa yang telah berkenan membantu penulis dalam upaya pengumpulan data yang diperlukan.

6. Kepada para mahasiswa BKI IAIN Langsa yang telah bekerja sama dan membantu peneliti mengumpulkan informasi dan data yang dibutuhkan untuk penelitian ini.
7. Kepada para pengajar dan seluruh staf akademik IAIN Langsa yang telah memberikan bantuan dan fasilitas kepada penulis sehingga tesis ini dapat diselesaikan.
8. Kepada kakak dan adik, Hijry Nabila NST, Wafi Kamilah NST, Umiyati Sofia NST, M.Yusuf Hadi NST yang senantiasa memberikan arahan, dukungan secara materi, membantu, mendoakan, perkuliahan hingga selesai. menyemangati dalam proses
9. Teman-teman sekelas saya di kelas bimbingan dan konseling tahun 2021, khususnya mereka yang berada di Unit 2, yang telah memperkaya perjalanan akademis saya yang panjang.
10. Keluarga besar saya, yang telah membantu saya mengembangkan potensi dan kemampuan saya dalam bidang penelitian yang saya minati dengan memberikan dukungan dan dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Karena keterbatasan pribadi saya, penulis mengakui bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, saya dengan tulus menerima rekomendasi untuk perbaikan di masa mendatang serta kritik konstruktif dari semua pihak.

Semoga Allah SWT menambah pahala amal kebaikan semua orang yang membantu saya menyusun skripsi ini. Seluruh anggota Institut Islam Negeri Langsa serta para pembacanya diharapkan dapat menemukan tesis ini bermanfaat.

Langsa, Juli 2025

Penulis,



Nurul Husnaini Nasution

iv



## Abstrak

**Nurul Husnaini Nasution, 2025.** Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa FUAD IAIN Langsa

Kecerdasan emosional dan kesehatan mental merupakan faktor penting yang memengaruhi prestasi akademik dan kualitas hidup mahasiswa. Menjaga kesehatan mental dalam menghadapi tuntutan dan kesulitan kehidupan kampus sangat bergantung pada kemampuan mengendalikan emosi. Studi ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara kecerdasan emosional dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) di IAIN Langsa. Studi ini menggunakan metode korelasional yang dikombinasikan dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel bertujuan digunakan untuk menentukan sampel, kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data, dan uji korelasi Pearson digunakan untuk analisis.

Dengan skor rata-rata 49,91, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional mahasiswa FUAD berada pada kisaran sedang, menunjukkan kemampuan yang cukup kuat untuk mengidentifikasi, mengendalikan, dan menggunakan emosi secara adaptif. Dengan skor rata-rata 61,83, kesehatan mental mereka juga berada pada kisaran sedang, menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan individu, mahasiswa mampu mengelola tuntutan kehidupan. Kesehatan mental dan kecerdasan emosional mahasiswa ditemukan berkorelasi positif dan signifikan berdasarkan studi korelasi. Studi ini menyimpulkan bahwa di kalangan mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, kecerdasan emosional dan kesehatan mental memiliki korelasi positif yang signifikan. Dengan meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa, penelitian ini dapat memberikan wawasan berharga untuk menciptakan metode-metode guna meningkatkan kesehatan mental.

**Kata Kunci:** Kecerdasan Emosional, Kesehatan Mental, Mahasiswa



***Nurul Husnaini Nasution, 2025. The Relationship Between Emotional Intelligence and Mental Health Among FUAD IAIN Langsa Students***

*Mental health and emotional intelligence are important aspects that affect the Students' academic performance and quality of life are significantly impacted by emotional intelligence and mental health. The ability to control emotions is crucial for maintaining mental health in the face of the rigors and challenges of college life. The purpose of this study was to investigate the connection between students' mental health and emotional intelligence at the Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah (FUAD) at IAIN Langsa. The study combines a quantitative technique with a correlational method. The sample was chosen through purposeful sampling, data was gathered via a questionnaire, and analysis was done using a Pearson correlation test.*

*The results show that FUAD students' emotional intelligence is in the moderate range, with an average score of 49.91, indicating a good capacity to recognize, regulate, and use emotions in an adaptive manner. With an average score of 61.83, their mental health is likewise in the moderate range, suggesting that pupils can handle life's challenges despite individual disparities. Students' emotional intelligence and mental health were found to be positively and significantly correlated in the correlation study. This study found a strong positive association between emotional intelligence and mental health among students at the Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah. This research can offer important insights for developing strategies to enhance mental health by raising students' emotional intelligence.*

***Keywords: Emotional Intelligence, Mental Health, Students***

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	vi	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....		ii
KATA PENGANTAR .....		iii
ABSTRAK .....		v
<i>ABSTRACT</i> .....		vi
DAFTAR ISI .....		vii
DAFTAR TABEL .....		ix
DAFTAR GAMBAR .....		x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....		<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....		1
B. Identifikasi Masalah .....		4
C. Rumusan Masalah .....		4
D. Tujuan Penelitian .....		5
E. Manfaat Penelitian .....		5
F. Sistematika Pembahasan .....		7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....		<b>8</b>
A. Kerangka Teoritis .....		8
1. Kecerdasan Emosional .....		8
a. Defenisi Kecerdasan Emosional .....		8
b. Dimensi Kecerdasan Emosional .....		11
c. Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional .....		14
2. Kesehatan Mental .....		16
a. Defenisi Kesehatan Mental .....		16
b. Dimensi Kesehatan Mental .....		20
c. Indikator Kesehatan Mental .....		22

d. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.....	
B. Penelitian Relevan.....	
C. Kerangka Konseptual.....	27
D. Hipotesis.....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
A. Pendekatan dan Jenis F vii .....	30
B. Tempat dan Waktu Pen .....	31
C. Identifikasi Variabel .....	31
D. Definisi Operasional.....	33
E. Populasi dan Sampel .....	35
F. Teknik Pengumpulan Data.....	38
G. Instrument Penelitian .....	39
H. Validitas dan Realibilitas Instrumen Penelitian.....	42
I. Teknik Analisis Data.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Karakteristik Objek Penelitian .....	52
B. Analisis Data Dan Hasil Penelitian .....	53
C. Uji prasyarat analisis.....	57
D. Uji Hipotesis.....	59
E. Pembahasan .....	61
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>

**DAFTAR TABEL**  
viii

Tabel 3.1 Total Mahasiswa FUAD I .....	36
Tabel 3.2 Pengukuran Skala Likert.....	39
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Kecerdasan Emosional .....	40
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Kesehatan Mental .....	41
Tabel 3.5 Hasil uji Validitas Variabel Kecerdasan Emosional.....	43
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Variabel Kesehatan Mental.....	44
Tabel 3.7 Uji Reliabilitas Variabel Kecerdasan Emosional.....	45
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas Variabel Kesehatan Mental.....	46
Tabel 3.9 Derajat Hubungan Uji Korelasi Pearson.....	51
Tabel 4.1 Descriptive Statistic.....	54
Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi .....	54
Tabel 4.3 Kategorisasi Kecerdasan Emosional .....	55
Tabel 4.4 Kategori Kecerdasan Emosional.....	56
Tabel 4.5 Kategorisasi Kecerdasan Mental.....	56
Tabel 4.6 Kategori Kesehatan Mental.....	57
Tabel 4.7 One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test.....	58
Tabel 4.8 Uji Linieritas.....	59

**DAFTAR GAMBAR**  
ix

Gambar 4.1 Hasil Kuesioner Jenis Kelamin.....	52
Gambar 4.2 Hasil Kuesioner Usia.....	53





# BAB1 PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Siswa menghadapi berbagai kesulitan akademis di lingkungan digital yang semakin berkembang. Stres, kecemasan, dan bahkan melankoli di kalangan siswa sering kali disebabkan oleh tekanan akademis yang tinggi, kewajiban sosial, dan ekspektasi pribadi yang rumit. Kecerdasan emosional adalah salah satu faktor psikologis yang dapat membantu orang dalam mengelola stres ini.<sup>1</sup> Dalam hal ini, kecerdasan emosional merupakan komponen penting yang membantu orang dalam mengidentifikasi, mengendalikan, dan mengarahkan emosi mereka untuk meningkatkan kesehatan mental mereka. Sejak pertama kali diperkenalkan oleh Goleman (1995), gagasan ini semakin penting dalam psikologi dan pendidikan, terutama dalam hal memahami bagaimana orang dapat mencapai potensi penuh mereka di berbagai bidang kehidupan.

Meskipun pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental di tingkat global telah meningkat, siswa seringkali menjadi populasi yang paling rentan terhadap berbagai tekanan psikologis.<sup>2</sup> Mahasiswa menghadapi tantangan yang kompleks, mulai dari tuntutan akademik, tekanan sosial, hingga pengaruh negatif media digital yang semakin

---

<sup>1</sup>Panggalo, Lindarda S., et al. *Kesehatan Mental*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.

<sup>2</sup>Sidauruk, R. (2024). Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Masyarakat. *literacy notes*, 2(1).

mendominasi kehidupan mereka. Dampak dari tekanan ini sering kali berujung pada penurunan kesejahteraan mental, seperti kecemasan, depresi, dan burnout<sup>3</sup>. Meski demikian, banyak mahasiswa yang belum memiliki kesadaran mendalam tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, terutama bagaimana mengidentifikasi kebutuhan emosional dan mencari bantuan profesional. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam pemahaman mereka tentang kesehatan mental dan strategi untuk menjaganya.

Kecerdasan emosional, atau kemampuan untuk mengidentifikasi, mengendalikan, dan mengarahkan emosi dengan sukses, adalah salah satu elemen penting yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Kecerdasan emosional berpotensi untuk meningkatkan kesehatan mental secara signifikan, selain juga penting untuk membantu orang dalam mengelola tekanan hidup. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, sebagai calon praktisi dalam bidang konseling, memiliki tanggung jawab ganda menjaga kesehatan mental mereka sendiri sekaligus mempersiapkan diri untuk mendukung individu lain melalui pendekatan berbasis nilai-nilai Islami<sup>4</sup>.

Penggunaan teknologi dan media sosial, meskipun memberikan banyak manfaat, sering kali menjadi pemicu stres, kecemasan, bahkan gangguan kesehatan mental<sup>5</sup>. Mahasiswa, khususnya di bidang

---

<sup>3</sup>Afendi, H. Achmad Ruslan, and M. Khojir. *Pendidikan Islam Abad 21 (Inovasi Dan Implementasinya)*. Bening Media Publishing, 2024.

<sup>4</sup>Satriah, L. (2020). *Bimbingankonselingpendidikan*.

<sup>5</sup>Rudianto, Z. N. (2022). *Pengaruhliterasikesehatanterhadapkesadarankesehatan*

Bimbingan dan Konseling Islam, menghadapi tantangan ganda di satusisi, mereka dituntut untuk memiliki kapasitas emosional yang kuat untuk mendukung peran professional mereka di masa depan di sisi lain, mereka juga harus mampu menjaga keseimbangan kesehatan mental di tengah tekanan digitalisasi. Dalam hal ini, kecerdasan emosional merupakan kekuatan pribadi sekaligus keterampilan penting yang mendorong kesadaran dan penanganan kesehatan mental yang komprehensif.<sup>6</sup>

Kecerdasan emosional dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam. Dengan mengkaji interaksi antara kecerdasan emosional dan tantangan era digital, Studi ini menawarkan perspektif baru tentang bagaimana pendidikan berbasis nilai-nilai Islam dapat secara strategis meningkatkan kesehatan mental siswa, sekaligus mengarahkan mereka menjadi konselor profesional yang kompeten di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kecerdasan emosional dan kesehatan mental pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat kecerdasan emosional mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, mengukur kesadaran mereka terhadap isu kesehatan mental, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Dengan mengkaji hubungan

---

mental generasi z di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 57-72.

<sup>6</sup>Indarjo, S. (2009). "Kesehatan jiwa remaja". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1).

kecerdasan emosional dan kesehatan mental dalam konteks mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, penelitian ini diharapkan menambah wawasan baru juga memperkaya literatur dan memberikan kontribusi praktis melalui pendekatan berbasis nilai-nilai Islami.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Kurangnya pemahaman mahasiswa mengenai peran kecerdasan emosional dalam menjaga kesehatan mental menjadi salah satu permasalahan utama. Mahasiswa yang memiliki pemahaman rendah tentang kecerdasan emosional cenderung kurang mampu menerapkan strategi koping yang efektif sehingga lebih rentan mengalami stres, kecemasan, bahkan gangguan psikologis.
2. Untuk membantu siswa mengatasi stres dengan lebih baik, kecerdasan emosional dalam manajemen stres mental sangat penting. Siswa dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mungkin mampu mengatasi stres, membentuk ikatan sosial yang lebih kuat, dan mendapatkan bantuan ketika mereka mengalami masalah kesehatan mental.
3. Belum adanya penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan kesehatan mental pada mahasiswa FUAD IAIN Langsa. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada konteks universitas umum, sehingga hasilnya belum tentu sesuai dengan karakteristik mahasiswa FUAD yang memiliki latar akademik

keagamaan.

### **C. Rumusan Masalah**

Penjelasan di atas memungkinkan untuk menguraikan sejumlah isu, termasuk:

1. Bagaimana tingkat kecerdasan emosional mahasiswa FUAD IAIN Langsa?
2. Bagaimana tingkat kesehatan mental mahasiswa FUAD IAIN Langsa?
3. Bagaimana hubungan antara kecerdasan emosional dan kesehatan mental pada mahasiswa FUAD IAIN Langsa?

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk memastikan:

1. Mengetahui tingkat kecerdasan emosional mahasiswa FUAD IAIN Langsa
2. Mengetahui tingkat kesehatan mental FUAD IAIN Langsa
3. Hubungan antara kecerdasan emosional dan kesehatan mental pada mahasiswa FUAD IAIN Langsa.

### **E. Manfaat Penelitian**



## 1. Secara Teoritis

Memberikan perspektif baru dalam bidang psikologi dan Pendidikan mengenai dampak kecerdasan emosional terhadap kesadaran kesehatan mental di era digital, serta menambah referensi literatur terkait berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

## 2. Secara Praktis

- **Institusi Pendidikan:** Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program pelatihan dan kegiatan yang bertujuan meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa, sehingga mereka lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital.
- **Tenaga Didik:** Penelitian ini memberikan wawasan yang dapat membantu dosen dalam mengidentifikasi kebutuhan mahasiswa terkait kesehatan mental dan mengembangkan strategi bimbingan yang efektif dengan mempertimbangkan aspek kecerdasan emosional.
- **Mahasiswa:** Mahasiswa dapat lebih memahami peran kecerdasan emosional dalam menjaga kesehatan mental mereka, serta mendapatkan keterampilan yang lebih baik dalam mengelola emosi di tengah tantangan digital.
- **Peneliti:** Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah untuk

memperdalam pemahaman tentang hubungan kecerdasan emosional terhadap kesehatan mental di era digital, sekaligus mendapatkan pengalaman praktis dalam merancang dan menganalisis penelitian. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi untuk studi lebih lanjut, setra meningkatkan keterampilan analitis.

#### **E. Sisematika Pembahasan**

Skripsi ini disusun menjadi lima bab: Pendahuluan, Landasan Teoretis, Metodologi Penelitian, Hasil Penelitian, dan Kesimpulan.

##### **Bab I: Penduluan**

Bab ini berisi penjelasan kata-kata, kerangka teoritis, diskusi sistematis, latar belakang masalah, definisinya, tujuan, dan maksudnya.

##### **Bab II: Landasan Teori**

Teori-teori yang membahas penelitian, konsep, landasan teoritis, dan kerangka teoritis disertakan dalam bab ini.

##### **Bab III: Metodologi Penelitian**

Pendekatan penelitian, jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, sumber data, informan penelitian, metode pengumpulan data, validitas data, dan metode analisis data semuanya dijelaskan dalam bab ini.

##### **Bab IV: Hasil Penelitian**

Bab ini menawarkan deskripsi data, hasil, diskusi, dan keterbatasan penelitian.



## Bab V: Penutup

Bab ini memberikan kesimpulan berdasarkan hasil penelitian dan rekomendasi.

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### A. Kerangka Teoritis

#### 1. Kecerdasan Emosional

##### a. Defenisi Kecerdasan Emosional

Kata Latin *movere*, yang berarti "bergerak" atau "menyingkirkan," adalah sumber etimologis dari kata



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

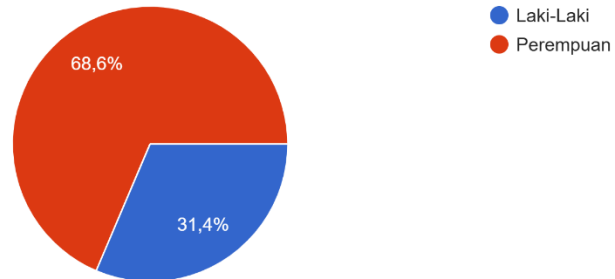
#### A. Karakteristik Objek Penelitian

Sebanyak 86 mahasiswa dari Fakultas Ushuluddin dan Dakwah (FUAD) IAIN Langsa berpartisipasi dalam penelitian ini. Karakteristik responden menurut usia dan jenis kelamin ditunjukkan berikut ini untuk memberikan gambaran yang jelas tentang subjek penelitian.

Gambar 4.1 Hasil Kuesioner Jenis Kelamin

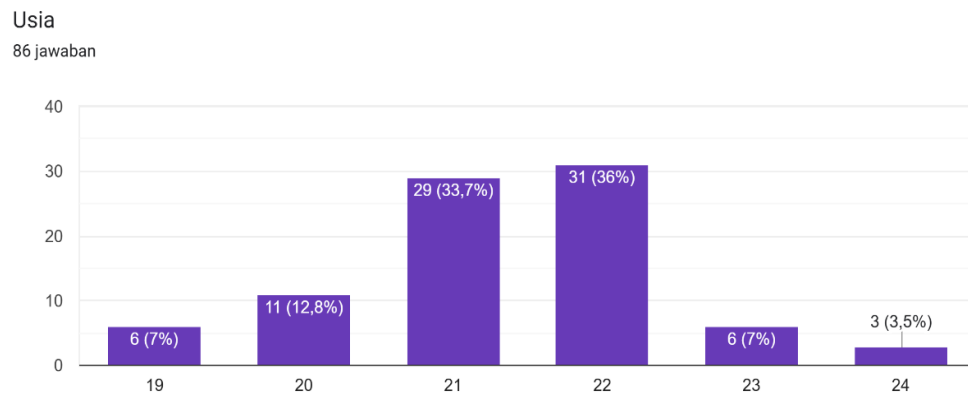


Jenis Kelamin  
86 jawaban



Sebanyak 86 mahasiswa dari Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Langsa berpartisipasi dalam survei ini sebagai responden, seperti yang ditunjukkan pada Gambar 4.1. Menurut data demografis, 68,6% dari seluruh responden adalah perempuan dan hanya 31,4% adalah laki-laki. Perbedaan persentase ini menunjukkan bahwa partisipasi perempuan dalam sampel penelitian jauh lebih banyak daripada partisipasi laki-laki..

Gambar 4.2 Hasil Kuesioner Usia  
52



Berdasarkan Gambar 4.2, terlihat bahwa responden tersebar di rentang usia 19 hingga 24 tahun. Dengan 31 mahasiswa (36%), mayoritas responden berada di kelompok usia 22 tahun, diikuti oleh 29 mahasiswa (33,7%) di kelompok usia 21 tahun. Sebelas mahasiswa (12,8%) berusia 20 tahun, enam mahasiswa (7%) berusia 19 dan 23 tahun, dan tiga mahasiswa (3,5%) berusia 24 tahun. Rentang usia mahasiswa S1 yang terdaftar di FUAD IAIN Langsa ditunjukkan oleh distribusi usia ini.

## B. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Data yang telah dikumpulkan melalui penyebaran kuisioner kepada 86 mahasiswa FUAD IAIN Langsa akan dianalisis untuk mengetahui

karakteristik responden serta hubungan antara kecerdasan emosional dan kesehatan mental. Kuisisioner yang disebar berisi item pernyataan, dengan Kecerdasan Emosional sebanyak 18 item dan Kesehatan Mental sebanyak 22 item. Analisis ini dilakukan menggunakan metode statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi data dan karakteristik tiap variabel penelitian. Berikut akan diberikan hasil analisis *descriptive statistics*.

Tabel 4.1 *Descriptive Statistics*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecerdasan Emosional (X)	86	42	63	49,91	5,385
Kesehatan Mental (Y)	86	43	76	61,83	6,687
Valid N (listwise)	86				

Berdasarkan hasil perhitungan data menggunakan SPSS, diperoleh untuk Kecerdasan Emosional nilai terendah 42, nilai tertinggi 63, nilai mean 49,91 dan perhitungan standar deviasi 5,385. Pada Kesehatan Mental nilai terendah 43, nilai tertinggi 76, nilai mean 61,83 dengan standar deviasinya 6,687. Selanjutnya dengan menggunakan norma kategorisasi subjek penelitian, dari hasil pengukuran variabel Kecerdasan Emosional dan Kesehatan Mental, didistribusikan dalam kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Untuk mencari kategorisasi tiap variabel akan digunakan rumus berikut:

Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi

Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat tinggi	$M + 1,5SD < X$

Keterangan:

M = Mean

SD = Standar deviasi

Berikut akan dipaparkan terkait gambaran kategorisasi pada sampel penelitian yaitu sebagai berikut.

#### 1. Kategorisasi Kecerdasan Emosional

Tabel 4.3 Kategorisasi Kecerdasan Emosional

Kategorisasi	Hasil Perhitungan
Sangat Rendah	$X \leq 41,83$
Rendah	$41,83 < X \leq 47,22$
Sedang	$47,22 < X \leq 52,60$



Tinggi	$52,60 < X \leq 57,99$
Sangat Tinggi	$57,99 < X$

Skor Kecerdasan Emosional dikategorikan ke dalam lima tingkat. Jika skor responden berada di bawah atau sama dengan 41,83, maka termasuk dalam kategori sangat rendah. Skor antara 41,84 hingga 47,22 masuk dalam kategori rendah, sedangkan skor 47,23 hingga 52,60 termasuk kategori sedang. Untuk skor 52,61 hingga 57,99 dikategorikan tinggi, dan skor di atas 57,99 masuk ke dalam kategori sangat tinggi. Berikut Hasil data empiric yang diperoleh:

Tabel 4.4 Kategori Kecerdasan Emosial

		Frequency	Percent
Valid	Sangat Rendah	0	0
	Rendah	29	33,7
	Sedang	32	37,2
	Tinggi	16	18,6
	Sangat Tinggi	9	10,5
	Total	86	100

Berdasarkan distribusi frekuensi, dari 86 responden, 9 (10,5%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, 16 (18,6%) dalam kategori tinggi, 32 (37,2%) dalam kategori sedang, 29 (33,7%) dalam kategori rendah, dan 0 (0%) dalam kategori sangat rendah, atau tidak ada responden yang memiliki skor sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwa 32 responden, atau mayoritas, berada pada tingkat sedang.

## 2. Kategorisasi Kesehatan Mental

Tabel 4.5 Kategorisasi Kesehatan Mental

Kategorisasi	Hasil Perhitungan
Sangat Rendah	$X \leq 51,80$
Rendah	$51,80 < X < 58,40$

Skor Kesehatan Mental dikategorikan ke dalam lima tingkat. Jika skor responden berada di bawah atau sama dengan 51,80, maka termasuk dalam kategori sangat rendah. Skor antara 51,81 hingga 58,49 masuk dalam kategori rendah, sedangkan skor 58,50 hingga 65,17 termasuk kategori sedang. Untuk skor 65,18 sampai 71,86 dikategorikan tinggi, dan skor di atas 71,86 masuk ke dalam kategori sangat tinggi. Berikut Hasil data empiric yang diperoleh:

Tabel 4.6 Kategori Kesehatan Mental

		Frequency	Percent
Valid	Sangat Rendah	5	5,8
	Rendah	18	20,9
	Sedang	40	46,5
	Tinggi	16	18,6
	Sangat Tinggi	7	8,1
	Total	86	100

Berdasarkan distribusi frekuensi, dari 86 responden terdapat 5 orang (5,8%) pada kategori sangat rendah dan 18 orang (20,9%) pada kategori rendah, 40 orang (46,5%) dalam kategori sedang, 16 orang (18,6%) dalam kategori rendah, dan 7 orang (8,1%) pada kategori sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 40 orang.

### C. Uji Prasyarat Analisis

Untuk memastikan data memenuhi persyaratan hasil analisis yang valid dan dapat dipercaya, tes persiapan analisis harus dilakukan sebelum melakukan uji korelasi Pearson. Tes linearitas dan normalitas termasuk di antara prasyarat tersebut.

#### 1. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah residual atau kesalahan dalam model regresi terdistribusi secara teratur, dilakukan uji normalitas. Hal ini penting karena residual model regresi harus memiliki distribusi normal agar lolos uji statistik. Temuan uji statistik dapat salah jika asumsi ini tidak terpenuhi, terutama dengan ukuran sampel yang kecil. Uji Kolmogorov-Smirnov digunakan dalam penelitian ini untuk

Tabel 4.7 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		86
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0,000000
	Std. Deviation	6,66542669
Most Extreme	Absolute	0,078

Uji Statistik Normalitas pada Tabel 4.7 menunjukkan bahwa data terdistribusi normal karena Uji Kolmogorov-Smirnov Satu Sampel dengan hasil Asym.sig (2 Ekor) sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05.

## 2. Uji Linieritas

Untuk memastikan apakah variabel independen dan dependen memiliki hubungan linier, digunakan uji linearitas. Nilai Sig digunakan untuk menghitung korelasi linier antara dua variabel. Nilai deviasi dari linearitas diukur. Uji linearitas terpenuhi jika nilai Sig. Deviasi dari Linearitas lebih besar dari 0,05. Uji linearitas tidak terpenuhi jika nilai Sig. Deviasi dari Linearitas kurang dari 0,05.

Dengan menggunakan SPSS, hasil uji linearitas dengan scatterplot adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 Uji Linieritas

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

Y * X	(Combined)	1298.139	19	68.323	1.802	.041
Between Groups	Linearity	566.347	1	566.347	14.938	<,001
	Deviation from Linearity	731.792	18	40.655	1.072	.398
Within Groups		2502.245	66	37.913		
Total		3800.384	85			

Berdasarkan Tabel 4.8, nilai Sig. Deviation from Linearity adalah  $0,398 > 0,05$ , sehingga memenuhi uji linearitas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel Kecerdasan Emosional dan Kesehatan Mental memiliki hubungan atau asosiasi linier.

#### D. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji hipotesis digunakan untuk memastikan apakah variabel yang berkaitan dengan kecerdasan emosional dan kesehatan mental berkorelasi secara signifikan. Uji yang digunakan adalah uji korelasi Pearson, karena data memenuhi persyaratan normalitas dan linearitas.

Mengukur derajat dan arah hubungan linier antar variabel adalah tujuan dari uji korelasi Pearson. Berikut ini menjadi dasar pengambilan keputusan dalam uji korelasi ini:

- Jika p-value  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel.
- Jika p-value  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, artinya tidak terdapat hubungan signifikan.

Berikut hasil uji korelasi pearson menggunakan Spss.

#### Correlations

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.386**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	86	86
Y	Pearson Correlation	.386**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	86	86

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 4.9 menunjukkan bahwa nilai Sig. untuk variabel X dan Y kurang dari 0,01. Ini menunjukkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima, yang mengindikasikan adanya hubungan yang substansial antara variabel X dan Y. Korelasi Pearson (r) memiliki nilai positif sebesar 0,386. Nilai  $r = 0,386$  termasuk dalam kategori korelasi lemah, yang menunjukkan bahwa variabel Kecerdasan Emosional (X) dan Kesehatan Mental (Y) memiliki hubungan yang lemah. Kedua variabel tersebut memiliki asosiasi positif, seperti yang ditunjukkan oleh nilai r positif. Ini berarti bahwa ketika variabel Kecerdasan Emosional (X) meningkat, variabel Kesehatan Mental (Y) juga meningkat, dan sebaliknya.

## E. Pembahasan

### 1. Tingkat Kecerdasan Emosional pada Mahasiswa FUAD IAIN Langsa



Teori kecerdasan emosional menyatakan bahwa emosi bukan sekadar perasaan sesaat, melainkan fenomena yang kompleks dan fundamental dalam kehidupan individu. Emosi melibatkan dorongan untuk bertindak, perubahan fisiologis dan psikologis, serta interaksi dengan lingkungan sosial. Kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat menjadi modal utama dalam membangun ketahanan mental, sebagaimana ditegaskan oleh Goleman (2006) dan Lazarus. Ketika mahasiswa mampu memanfaatkan kecerdasan emosional secara optimal, mereka lebih siap dalam menghadapi tekanan, stres, maupun tantangan akademik dan sosial di lingkungan kampus.

Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan, skor Kecerdasan Emosional mahasiswa FUAD IAIN Langsa dikategorikan ke dalam lima tingkatan. Rata-rata skor Kecerdasan Emosional yang diperoleh adalah 49,91 dengan nilai minimum 42 dan maksimum 63.

Berdasarkan distribusi frekuensi, dari 86 responden, terdapat 9 orang (10,5%) dalam kategori sangat tinggi dan 16 orang (18,6%) dalam kategori tinggi, 32 orang (37,2%) dalam kategori sedang, 29 orang (33,7%) dalam kategori rendah, dan 0 orang (0%) dalam kategori sangat rendah atau tidak ada responden yang memiliki skor sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwa 32 responden, atau mayoritas, berada pada tingkat sedang. Statistik ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa untuk mendeteksi, menganalisis, dan

mengelola emosi mereka berada pada tingkat yang cukup baik dan stabil, namun masih memiliki peluang untuk peningkatan lebih lanjut.

Mayoritas mahasiswa FUAD IAIN Langsa menunjukkan tingkat kesehatan mental yang berada pada kategori sedang yang mencerminkan adanya keseimbangan antara kemampuan menghadapi tekanan dan tantangan, serta ruang bagi pengembangan lebih lanjut. Sebagian kecil responden berada pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi, yang menandakan adanya keragaman dalam kemampuan adaptasi dan ketahanan psikologis mahasiswa. Kondisi ini sesuai dengan dasar teori bahwa kecerdasan emosional menjadi fondasi utama bagi mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental, sehingga upaya penguatan kecerdasan emosional di lingkungan pendidikan sangatlah penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka secara menyeluruh.

## 2. Tingkat Kesehatan Mental pada Mahasiswa FUAD IAIN Langsa

Kualitas hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh kesehatan mentalnya. Kemampuan seseorang untuk mencapai potensi penuhnya, mengatasi tantangan hidup, berkinerja efektif, dan memberikan dampak positif pada lingkungan sosialnya semuanya dianggap sebagai aspek kesehatan mental, di samping ketiadaan penyakit kejiwaan. Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik lebih mampu mengelola tekanan dan ketegangan kehidupan sehari-hari serta menjalani kehidupan yang memuaskan dan seimbang.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang diperoleh dari 86 responden mahasiswa FUAD IAIN Langsa, skor rata-rata kesehatan mental adalah 61,83 dengan nilai minimum 43 dan maksimum 76.

Berdasarkan distribusi frekuensi, dari 86 responden terdapat 5 orang (5,8%) pada kategori sangat rendah dan 18 orang (20,9%) pada kategori rendah, 40 orang (46,5%) dalam kategori sedang, 16 orang (18,6%) dalam kategori rendah, dan 7 orang (8,1%) pada kategori sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 40 orang. Hal ini menandakan adanya mahasiswa dengan kesehatan mental yang cukup baik dan mampu mengelola aspek emosional serta sosialnya. Data ini sesuai dengan teori yang menegaskan pentingnya keseimbangan psikologis dan dukungan lingkungan dalam membangun kesehatan mental yang positif dan produktif.

### 3. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Kesehatan Mental Mahasiswa FUAD IAIN Langsa

Hubungan antara kecerdasan emosional dan kesehatan mental merupakan fokus penting dari penelitian ini. Menurut teori yang mendasarinya, kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi, mengendalikan, dan menggunakan emosi dengan cara yang memengaruhi keadaan psikologis dan kesehatan mental mereka. Secara praktis, kecerdasan emosional membantu siswa menjaga kesehatan mental yang stabil

dengan memungkinkan mereka untuk menyesuaikan diri dengan tekanan sosial dan akademik.

Temuan menunjukkan korelasi Pearson ( $r$ ) sebesar 0,386 antara kesehatan mental dan kecerdasan emosional. Peningkatan kecerdasan emosional menyebabkan peningkatan kesehatan mental, dan sebaliknya, menurut nilai  $r$  positif, yang menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel tersebut.

Hubungan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental secara signifikan didukung oleh kecerdasan emosional. Meskipun hubungan yang terungkap dalam penelitian ini tergolong kecil, hal ini tidak mengurangi nilai kecerdasan emosional. Korelasi yang sederhana ini mungkin menunjukkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai elemen lain selain kecerdasan emosional, termasuk lingkungan sosial, kesehatan fisik, dan dukungan psikologis. Akibatnya, gagasan bahwa kecerdasan emosional memengaruhi kesehatan mental masih valid dan penting. Namun, dalam konteks penelitian ini, peran ini mungkin tidak dominan atau mungkin kompleks karena keterlibatan banyak faktor lain.

Hasil ini konsisten dengan hipotesis Daniel Goleman, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kapasitas seseorang untuk mengidentifikasi dan mengendalikan emosi dengan sukses, sehingga meningkatkan ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis.

Goleman (2006) menyatakan bahwa kecerdasan emosional mencakup kesadaran diri, regulasi emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial—yang semuanya penting untuk menjaga kesehatan mental. Siswa yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik lebih mungkin untuk mengatasi tantangan akademik dan sosial yang sulit selama pendidikan mereka. Selain itu, penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa orang dengan kecerdasan emosional tinggi memiliki kondisi mental yang lebih stabil dan lebih mampu menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional merupakan sumber daya internal yang cukup untuk menghadapi berbagai tuntutan dan kesulitan yang dihadapi anak-anak dalam kehidupan sosial dan akademis mereka. Siswa yang mampu mengidentifikasi dan mengendalikan emosi mereka lebih mampu menjaga keseimbangan psikologis dan cenderung tidak mengalami stres ekstrem atau penyakit mental. Mengingat bahwa masa kuliah adalah masa perubahan dan penyesuaian, penuh dinamika dan potensi tingkat stres yang tinggi, hal ini sangat penting.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan studi tentang kecerdasan emosional dan kesehatan mental mahasiswa FUAD IAIN Langsa, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecerdasan emosional mahasiswa FUAD IAIN Langsa tergolong sedang, dengan rata-rata skor 49,91. Mayoritas mahasiswa mampu mengenali, mengelola, dan memanfaatkan emosinya secara cukup baik dalam menghadapi berbagai situasi, sehingga membentuk kemampuan emosional yang stabil dan adaptif.
2. Tingkat kesehatan mental mahasiswa FUAD IAIN Langsa juga berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 61,83. Sebagian besar mahasiswa menunjukkan kemampuan untuk mengelola tekanan hidup, berfungsi secara produktif, dan menjalani kehidupan secara bermakna, meskipun terdapat variasi individu yang menunjukkan kondisi kesehatan mental dari sangat rendah hingga sangat tinggi.
3. Dengan koefisien korelasi sebesar 0,386, hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara kesehatan mental siswa dan kecerdasan emosional.



## B. Saran

Berikut beberapa rekomen<sup>66</sup> dapat dibuat berdasarkan temuan penelitian:

1. Mahasiswa FUAD IAIN Langsa diharapkan terus mengembangkan kecerdasan emosional melalui pelatihan, seminar, atau program pembinaan yang mendukung peningkatan self-awareness, pengelolaan emosi, dan keterampilan sosial. Penguatan kecerdasan emosional sangat penting untuk meningkatkan ketahanan dalam menghadapi tekanan akademik maupun tantangan kehidupan kampus.
2. Penting bagi institusi dan dosen untuk menciptakan lingkungan kampus yang ramah, suportif, dan terbuka terhadap isu kesehatan mental. Penyediaan layanan konseling, bimbingan, serta kegiatan yang memfasilitasi interaksi sosial dapat membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental dan mencegah terjadinya masalah psikologis yang serius.
3. Keluarga dan lingkungan sekitar diharapkan memberikan dukungan emosional dan sosial agar mahasiswa merasa didukung dan dihargai. Kolaborasi antara institusi, keluarga, dan mahasiswa dalam memperkuat ketahanan psikologis akan berdampak positif pada kualitas hidup dan prestasi akademik mahasiswa.
4. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar menambahkan

variabel lain yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa, seperti faktor lingkungan, spiritualitas, atau dukungan sosial lain, sehingga dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Shafwatul. "Instrumen Penelitian Yang Valid Dan Terpercaya." *Jurnal Pendidikan STKIP Sebelas April* 1, no. 1 (2017).
- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: edisi 1*. Airlangga University Press.
- Arafah, R. A., & Destiwati, R. (2024). Strategi Komunikasi Persuasif dalam Menghadapi Stigma Kesehatan Mental Menggunakan Pendekatan Inklusif. *Hulondalo Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Ilmu Komunikasi*, 3(2), 124-134.
- Asrulla, A., Risnita, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320-26332.
- Bariyyah, M. (2023). *Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Instagram Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Murid Kelas VII SMP Negeri 16 Tasikmalaya* (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya).
- Barus, D. A. B., Nabila, A. A., Kene, L. A., Gapun, I. O., Noeng, A. V., Gewar, S. Y., ... & Yunita, M. (2023). Pelatihan Social Support Terhadap Daya Juang Pada Umkm Di Desa Nele Dalam Menghadapi Era Digital. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bersinergi Inovatif*, 1(1), 33-38.
- Berlianti, Dessy Fitria, Ashfa Al Abid, and Arcivid Chorynia Ruby. "Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah Untuk Analisis Data." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024): 1861–64.
- Darmawan, Didit, and Rahayu Mardikaningsih. "Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Hasil Belajar Dengan Kualitas Komunikasi Mahasiswa Fakultas Ekonomi." *ARBITRASE: Journal of Economics and Accounting* 3, no. 1 (2022): 45–49.
- Daulay, L. S., Mardianto, M., & Nasution, M. I. P. (2023). Literasi Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak di Era Digital. *Jurnal Raudhah*, 11(1).
- Farisandy, E. D., Asihputri, A., & Pontoh, J. S. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan

- Mental. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 81-90.
- Hervina, R. D., Kaban, R. F., & Pasaribu, P. N. (2021). Pengaruh Kesadaran Halal dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Gofood di Era Pandemi Covid-19. *Inovator*, 10(2), 133-140.
- Imam Fat'hul Qarib, Q. (2020). *Pengaruh Globalisasi Di Era Digital Terhadap Tingkat Pemahaman 69 Studi Pada Mahasiswa Uin Raden Intan Lampung Jurusan Angkatan 2016* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Isni, K., & Laila, F. N. (2022). Pemberdayaan Remaja Guna Meningkatkan Minat Literasi Kesehatan Mental di Era Digital: Adolescent Empowering to Increase Mental Health Literacy Interest in the Digital Era. *Pengabdian Mu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(6), 759-766.
- Jihad, Umar. "Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Motivasi Belajar Terhadap Pemahaman Konsep Matematika." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Humaniora* 5, no. 5 (2021).
- Jufrizen, J. (2018). Peran motivasi kerja dalam memoderasi pengaruh kompensasi dan disiplin kerja terhadap kinerja karyawan. The National Conference on Management and Business (NCMAB) 2018.
- Juli, Juli, and Fadjarini Sulistyowati. "Komunikasi Interpersonal Antar Mahasiswa Di Asrama Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental." *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan* 2, no. 1 (2023): 1–10.
- Karmiana, Novia. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Asal Lampung." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.
- Laksmidara, Mahadewi, and Fuad Nashori. "The State of Loneliness among Migrating Students: The Effect of Psychological Well-Being and Religiosity." *International Journal of Islamic Educational Psychology* 3, no. 2 (2022): 172–87.
- Mufida, Khoula. "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kesepian Remaja Akhir Di Jakarta Selama Pandemi Covid-19." Universitas Negeri Jakarta, 2021.
- Nayla, M. R. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 44-56.
- Nasution, Fauziah Mahnizar, Hasnah Nasution, and Aprilinda M. Harahap.

- "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Daniel Goleman (Analisis Buku Emotional Intelligence)." *Ahkam* 2, no. 3 (2023): 651–59. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v2i3.1838>
- Pramudya, H. P. (2024). *Hubungan Kesehatan Mental Dengan Motivasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas IX SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Prawitasari, Johana E. "Kecerasan Emosi." *Buletin Psikologi* 6, no. 1 (1998): 21–31.
- Putri, B. A. T. A., Konita, G., & Laksono, S. D. (2024). Social Distancing Membawa dampak Terhadap Interaksi Sosial di Masyarakat. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Ilmu Sosial*, 2(1), 257-266.
- Putri, C. A., Yahya, E. S., & Kania, R. (2021, September). Sikap dan niat perilaku generasi milenial dalam adopsi platform telemedicine untuk layanan konsultasi kesehatan mental. In *prosiding industrial research workshop and national seminar* (Vol. 12, No. 1).
- Putri, R. G. (2024). *Pengaruh Media Sosial Youtube Dalam Kanal Menjadi Manusia Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z* (Doctoral Dissertation, Fisip Unpas).
- Sari, N. P., Setiawan, M. A., & Makaria, E. C. (2022). *Pengantar Bimbingan dan Konseling Komunitas Lahan Basah: Dari Visi Keilmuan Menuju Pusat Pengembangan*. Deepublish.
- Sari, O. K., Ramdhani, N., & Subandi, S. (2020). Kesehatan Mental di Era Digital: Peluang Pengembangan Layanan Profesional Psikolog. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(4), 337-348.
- Sastrawinata, H. (2011). Pengaruh kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial terhadap kinerja auditor pada kap di kota Palembang. *Sosialita: Jurnal Ilmu Administrasi*, 1(2), 271-298.
- Sholihin, S., & Hasbiyah, D. (2024). Pengaruh Digital Storytelling pada Channel Youtube Satu Porsen Indonesian Life School Terhadap Literasi Kesehatan Mental Generasi Z. *Karimah Tauhid*, 3(9), 10045-10065.
- Tulandi, E. V., Rifai, M., & Lubis, F. O. (2021). Strategi Komunikasi Akun Instagram Ubah Stigma Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *PETIK: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 7(2), 136-143.
- Wijaya, Y. D. (2019). Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti. *Buletin*

*Jagaddhita, 1(1), 1-4.*

