

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN TINGKAT STRES
DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA TINGKAT PERTAMA
PRODI KEPERAWATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP**

*The Relationship Of Emotional Intelligence And Stress Level With Mental Health Of First
Level Students Of Nursing Program Al-Irsyad University Cilacap*

Febri Prayoga¹, Engkartini², Sutarno³

¹²³ Universitas Al-irsyad Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

Email : febriprayoga95@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera individu yang menyadari potensi pribadinya, mampu mengatasi permasalahan saat ini dan mengatasi stres hidup secara normal serta dapat bekerja secara efektif. Bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan tingkat stres dengan kesehatan mental. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel 91 mahasiswa dan menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner kecerdasan emosional, kuesioner PSS-10 untuk mengukur tingkat stres, dan kuesioner SRQ untuk mengukur kesehatan mental. Data yang telah diperoleh kemudian dilakukan ujian statistik *rank spearman*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kesehatan mental dengan kekuatan sangat rendah (p value = 0,049). Sedangkan tingkat stres dengan kesehatan mental tidak terdapat hubungan dengan kekuatan hubungan rendah (p value = 0,235). Jadi, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kesehatan mental.

Kata kunci : Kesehatan mental, Kecerdasan emosional, Tingkat stres

ABSTRACT

Mental health is a state of well-being of individuals who realize their personal potential, are able to overcome current problems and deal with the stress of life normally and can work effectively. Aims to determine the relationship between emotional intelligence and stress levels and mental health. The design of this research is quantitative research with a cross sectional approach. The total sample was 91 students and used a total sampling technique. The research instruments consisted of an emotional intelligence questionnaire, the PSS-10 questionnaire to measure stress levels, and the SRQ questionnaire to measure mental health. The data that has been obtained is then carried out a Spearman rank statistical test. The research results show that there is a relationship between emotional intelligence and mental health with very low strength (p value = 0.049). Meanwhile, there is no relationship between stress levels and mental health with low relationship strength (p value = 0.235). So, it can be concluded that there is a significant relationship between emotional intelligence and mental health.

Keywords: Mental health, Emotional intelligence, Stress levels