

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Konsep Kesehatan Mental

###### a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah ketika pikiran tenang dan damai, memungkinkan kita menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang-orang di sekitar kita. Dikatakan sehat mental jika mampu menghadapi tantangan hidup serta mengembangkan hubungan baik dengan orang lain melalui potensi dan kemampuan yang dimiliki. Sebaliknya, orang dengan gangguan kesehatan mental akan mengalami gangguan perasaan, kemampuan berpikir, dan emosi yang tidak stabil sehingga memungkinkan berperilaku buruk (Kemenkes RI, 2018).

*World Health Organization* (dalam Cahyani et al., 2021) menyatakan bahwa penting untuk menjaga dan memperhatikan kesehatan mental dari sudut pandang fisik, mental, dan sosial untuk mencapai kondisi yang harmonis. Organisasi tersebut juga mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensi diri sendiri, dapat menghadapi tantangan dan tekanan kehidupan normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

b. Kriteria Kesehatan Mental

Menurut Semiuin (dalam Lia, 2015), terdapat beberapa kriteria kesehatan mental yang baik yaitu:

- 1) Efisiensi mental
- 2) Pengendalian dan integritas pikiran dan perilaku
- 3) Integrasi motif serta pengendalian konflik dan frustasi
- 4) Perasaan dan emosi yang positif serta sehat
- 5) Ketenangan dan kedamaian pikiran
- 6) Sikap yang sehat
- 7) Konsep diri yang sehat
- 8) Identitas ego yang adekuat
- 9) Hubungan yang adekuat dengan kenyataan.

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Menurut Notosoedirjo dan Latipun (dalam Lia, 2015) terdapat empat faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental yaitu biologis, psikologis, sosial budaya dan lingkungan.

1) Faktor biologis

Para ahli telah banyak melakukan studi tentang hubungan antara dimensi biologis dengan kesehatan mental. Tidak ada aktivitas manusia yang tidak melibatkan dimensi biologis, sehingga dapat disimpulkan bahwa dimensi biologis memberikan faktor yang besar dalam terhadap kesehatan mental.

Aspek biologis yang berpengaruh terhadap kesehatan mental

diantaranya adalah otak, sistem endokrin, genetik, sensori, dan faktor ibu selama masa kehamilan.

## 2) Faktor psikologis

Kesehatan mental juga dipengaruhi oleh faktor psikologis.

Kondisi psikologis yang kurang baik akan berakibat buruk terhadap kesehatan mental, sedangkan kondisi psikologis yang baik akan memperkuat kesehatan mental individu. Faktor psikis berkaitan erat dengan kehidupan manusia terutama dalam hal spiritual yang melekat pada jiwa seseorang seperti ketaatan dalam beribadah dan menjalani tuntunan agama berkaitan erat dengan kesehatan mental. Aspek psikologis lain yang berpengaruh terhadap kesehatan mental diantaranya pengalaman awal yang pernah terjadi pada individu, proses pembelajaran, kebutuhan, emosi, kognitif, penurunan konsentrasi karena stres.

## 3) Faktor sosial budaya

Manusia hidup dan dibesarkan dalam lingkungan yang berbeda. Lingkungan sosial mempengaruhi kesehatan secara fisik maupun mental. Beberapa faktor sosial budaya yang berpengaruh terhadap kesehatan mental diantaranya stratifikasi sosial, interaksi sosial, keluarga, perubahan sosial, dan sosial budaya.

## 4) Faktor lingkungan

Manusia dengan lingkungan merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Karena lingkungan terdapat di alam kehidupan

manusia dan senantiasa berkembang sehingga lingkungan dapat mempengaruhi kesehatan mental. Faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan mental diantaranya lingkungan dan kesehatan, nutrisi sebagai sumber energi, lingkungan fisik, lingkungan kimiawi, lingkungan biologis.

b. Dampak Kesehatan Mental

Secara umum berikut beberapa dampak kesehatan mental yang tidak ditanggulangi Mind, (2017 dalam Cahyani *et al.*, 2021) :

1) Depresi

Depresi merupakan perasaan sedih yang berlangsung lama dan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat membuat seseorang cepat merasa putus asa, perasaan bersalah, tidak dihargai, tidak termotivasi, nafsu makan menurun, kesehatan fisik juga ikut menurun. Depresi ada yang ringan hingga berat. Depresi yang ringan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari sedangkan depresi berat dapat mengancam nyawa, seperti keinginan bunuh diri.

2) Kecemasan

Kecemasan merupakan sesuatu yang kita rasakan sehingga membuat kita khawatir, tegang, hingga takut, terutama terkait masalah yang belum terjadi atau masalah yang akan datang dimasa depan. Hal ini mungkin menyebabkan panik dan dapat mempengaruhi fisik seperti gangguan tidur.

### 3) Fobia

Fobia merupakan ketakutan yang berlebih dan dipicu oleh situasi tertentu dan benda. Ketakutan yang tidak wajar lebih dari 6 bulan maka akan membahayakan dan berdampak pada kehidupan.

### 4) Halusinasi

Halusinasi merupakan sensasi yang dirasakan seseorang ketika melihat, mendengar, dan merasakan sesuatu yang sebenarnya hal tersebut tidak nyata.

### 5) Gangguan Kepribadian

Gangguan kepribadian merupakan jenis masalah kesehatan mental yang dapat menyebabkan masalah pada sikap, perilaku, emosional dan keyakinan seseorang.

## c. Karakteristik Kesehatan Mental

Menurut Sari (2021) menyatakan ciri-ciri kesehatan mental antara lain:

### 1) Terhindar dari gangguan jiwa

Gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psikose*) adalah dua istilah untuk kondisi kejiwaan yang terganggu. Menurut Dradjat, *neurose* adalah seseorang yang masih mengetahui dan merasakan kesulitan. Hal ini menunjukan bahwa kepribadian *neurose* itu masih bisa hidup dalam dunia nyata, sedangkan *psikose* tidak mengetahui masalah atau kesulitan yang dihadapinya serta terganggu dengan situasi seperti tanggapan,

perasaan, dan motivasi, sehingga individu ini tidak memiliki integritas dalam konteks hidup di luar dunia nyata.

2) Mampu menyesuaikan diri

Penyesuaian diri dalam pemenuhan kebutuhan dikenal sebagai needs satisfaction. Individu yang mampu mengatasi stres, konflik, frustasi, serta masalah tertentu dengan menggunakan metode alternatif dikenal sebagai *self adjustment*. Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah seseorang yang mampu mengatasi tantangan dan masalah secara wajar tanpa merugikan diri sendiri atau lingkungannya sesuai dengan norma sosial dan agama.

3) Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal

Mampu memanfaatkan kelebihan atau memaksimalkan potensi yang dimiliki merupakan indikasi sehat secara mental. Contoh dari pengembangan potensi secara maksimal yaitu dengan berpartisipasi secara aktif dalam berbagai kegiatan yang bermanfaat dan meningkatkan kualitas hidup.

4) Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Individu dengan mental yang sehat menunjukkan perilaku dan respons yang positif dalam memenuhi kebutuhan dirinya sendiri dan orang lain serta berusaha untuk mencapai kebahagiaan bersama. Mereka juga tidak egois dan tidak mencari keuntungan atau tujuan yang merugikan orang lain.

d. Indikator Kesehatan Mental

Menurut Cahyani *et al.*, (2021) indikator kesehatan mental, diantaranya sebagai berikut :

- 1) Gejala Kognitif, adanya masalah pada konsentrasi dan memori seperti kurangnya perhatian, lambat dalam berfikir, serta kurangnya pemahaman terhadap sesuatu.
- 2) Gejala cemas, adanya respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, berasal dari diri sendiri, dan sifatnya konflik yang disertai dengan perasaan gelisah dan adanya bahaya yang mengancam. Gejala yang ditimbulkan meliputi rasa khawatir, tegang, gugup, takut, serta mudah terkejut.
- 3) Gejala depresi, keadaan dimana seseorang memperlihatkan kehilangan energy, semangat, perasaan yang sangat bersalah, sulit berkonsentrasi, dan mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup.
- 4) Gejala somatik, gejala yaneg terjadi dapat berupa motorik maupun sensorik. Gejalanya yang ditimbulkan seperti sakit, nyeri otot, penglihatan kabur, mata merah, muka pucat, serta terlihat lemah.
- 5) Gejala penurunan energi, penurunan energi dapat menyebabkan individu kesulitan dalam mengerjakan tugas dan fungsi dalam lingkungannya. Berkurangnya energi dapat menyebabkan keadaan mudah lelah serta penurunan kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas.

g. Pencegahan Kesehatan Mental

Menurut Annisa (2023) beberapa cara yang dapat dilakukan dalam menjaga kesehatan mental adalah sebagai berikut:

- 1) Mengontrol emosi
- 2) Mencoba hal baru saat waktu kosong
- 3) Bercerita pada orang lain
- 4) Pergi keluar untuk menghilangkan stres
- 5) Olahraga dan makan makanan sehat
- 6) Meditasi atau menjernihkan pikiran agar merasa lebih tenang, nyaman dan produktif

h. Alat Ukur Kesehatan Mental

Alat ukur untuk variabel kesehatan mental dari *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) yang berjumlah 20 item. Kuesioner ini diadopsi dari kuesioner SRQ yang dikembangkan oleh WHO pada tahun 1994. Kuesioner SRQ ini terdiri dari 20 item pertanyaan dengan pilihan jawaban ya dinilai 1 dan tidak dinilai 0. Penetapan kategori kesehatan mental yaitu tidak terganggu jika skor 0 – 5 dan terganggu jika skor 6 – 20 (Linda, 2021).

## 2. Stres

a. Pengertian Stres

Stres adalah tekanan yang terjadi karena ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, kesenjangan antara kebutuhan lingkungan dan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Ini dianggap sebagai bahaya, ancaman, gangguan, tidak

terkendali atau di luar kemampuan individu untuk merespons. Mahasiswa memiliki berbagai macam kegiatan dalam bidang akademik maupun non akademik sehingga rentan akan stres. Stres pada mahasiswa terutama mahasiswa tahun pertama diakibatkan adanya tuntutan dan tanggungjawab dalam akademik (Fernandes *et al.*, 2023).

b. Dampak Stres

Pemicu stres berasal dari dalam dan luar yang menimbulkan dampak positif dan negatif bagi individu. Dalam penelitiannya Gaol (2016 dalam Nurhidayat, 2021) menyatakan bahwa dalam lingkungan akademik stres dapat berdampak positif dan negatif.

1) Stres Positif

Stress positif dapat disebut *Eustress*. Stress dapat bersifat positif bila dalam jumlah normal. Stres positif akan memberikan efek pada aktivitas otak menjadi lebih optimal sehingga dapat membantu individu dalam belajar dan mengerjakan tugas.

2) Stres Negatif

Stress negatif dapat disebut *distress*. Stres dapat menjadi *negative* bila jumlah stress sudah melebihi kemampuan individu. Stress negatif dapat memberikan efek buruk pada otak ataupun tubuh. Individu akan menjadi kelelahan sampai depresi. Kemampuan menyerap materi individu juga menjadi menurun sehingga terjadi kegagalan dalam akademik. *Distress* dibagi menjadi dua yaitu :

- a) *Distress* akut, stres yang datang secara mendadak tetapi juga menghilang dengan cepat.
  - b) *Distress* kronis, stres yang datang secara bertahap dan membutuhkan usaha lebih untuk menghilangkannya.
- c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Islamiyati (2023) faktor yang menyebabkan stres sebagai berikut :

- 1) Stressor Internal
  - a) Pola pikir, Orang-orang dengan pola pikir negatif, mereka yang percaya bahwa mereka tidak memiliki kendali atas situasi cenderung lebih stres. Ketegangan yang lebih sedikit kemungkinan akan dialami oleh mahasiswa jika mereka merasa lebih mengendalikan tindakan mereka.
  - b) Kepribadian mahasiswa mungkin berdampak pada seberapa besar stres yang dapat mereka toleransi. Mahasiswa optimis biasanya kurang stres dibanding murid pesimis.
  - c) Kepercayaan diri dapat memengaruhi seberapa stres mahasiswa. Keyakinan atau pemikiran diri adalah konsep yang dimaksudkan. Memahami persepsi seseorang tentang dunia di sekitar mereka sangat penting. Mahasiswa mungkin mengalami tekanan psikologis dari tes yang mereka rasa akan mengubah perspektif mereka tentang berbagai hal, bahkan dalam jangka panjang.

2) Stressor Eksternal

- a) Persyaratan dan kurikulum akademik sistem pendidikan standar yang lebih ketat memiliki dampak yang merugikan pada persaingan siswa, peningkatan waktu belajar, dan ketegangan. Meskipun hal ini diperlukan untuk kemajuan pendidikan di tanah air, namun justru meningkatkan tingkat stres yang harus dihadapi oleh mahasiswa.
- b) Mahasiswa berada di bawah tekanan untuk berprestasi baik dalam studi mereka, mendapatkan IPK tinggi, dan lulus sesuai jadwal. Orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman, dan diri sendiri adalah sumber utama dari tekanan ini.
- c) Pendidikan selalu menjadi simbol prestise sosial karena promosi kedudukan sosial. Orang dengan kredensial akademik yang sangat baik akan dihargai oleh masyarakat, sedangkan orang dengan tingkat pendidikan rendah akan direndahkan. Murid yang berkembang secara akademis tidak diragukan lagi disukai, terkenal, serta dipuji masyarakat, sementara itu, siswa gagal dicemooh sebagai lambat atau malas. Ini dipandang sebagai pembuat masalah dan sering diberhentikan oleh profesor maupun guru, kekerasan oleh orang tua, atau diabaikan oleh teman sekelas.
- d) Orang tua bersaing satu sama lain guna membesarkan anak-anak yang mampu dalam berbagai cara. Ini adalah saat orang tua yang berpendidikan tinggi dan kaya informasi bersaing.

d. Tanda dan Gejala Stres

Menurut Franyanti (2022) tanda dan gejala stres antara lain :

- 1) Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, sakit punggung, gangguan tidur, sembelit, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.
- 2) Gejala Emosional, Kondisi stres dapat menganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, mudah tersinggung, gelisah, harga diri menurun, gampang menyerang orang lain, merasa sedih dan depresi.
- 3) Gejala intelektual meliputi susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, fikiran kacau, melamun secara berlebihan, dan kehilangan rasa humor yang sehat.
- 4) Gejala interpersonal meliputi kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain.

e. Tingkat Stres

Menurut Rasmun (dalam Islamiyati, 2023) tentang stres yakni:

- 1) Stres ringan ialah stres yang tidak berdampak negatif pada susunan fisiologis seseorang. Setiap orang umumnya mengalaminya, misalnya ketika mereka melupakan sesuatu, ketiduran, merasa cemas, atau menerima kritik. Stres ringan

seringkali hanya berlangsung beberapa menit atau jam, dan kecuali jika dialami berulang kali, itu tidak mengakibatkan penyakit.

- 2) Stres sedang didefinisikan sebagai stres yang berjalan selama lebih dari beberapa jam hingga berhari-hari dan mampu menyebabkan penyakit bermanifestasi. Stresor yang cukup menegangkan termasuk beban kerja yang berlebihan, transaksi terbuka, harapan untuk pekerjaan baru, dan ketidakhadiran yang diperpanjang dari anggota keluarga.
- 3) Stres berat, biasanya berkembang selama beberapa minggu hingga bertahun-tahun. stresor berat seperti kesulitan keuangan dan penyakit fisik yang berkepanjangan. Stres tentu tidak bisa dihindari sepenuhnya, setiap hari individu akan mengalami berbagai macam stimulus atau stressor yang menimbulkan stres seperti kebisingan, kemacetan, polusi udara dan banyak hal lainnya disekitar yang dapat menimbulkan stres. Mengatasi hal tersebut perlunya meningkatkan kemampuan mengelola stres dan emosi dengan cara meningkatkan kemampuan dalam mengatasi stres dan tekanan emosi negatif, hal ini dengan mengenali penyebab stres dan perbedaan mengatasi dan menghadapi stres, mengenali gejala gejala stres dan menemukan cara yang efektif untuk mengatasinya.

f. Upaya Pencegahan Stres

Dalam meminimalisir atau menghilangkan dampak dari stres diperlukan penanganan dan upaya dalam mengatasinya. (Jannah & Santoso, 2021) mengemukakan upaya yang dapat dilakukan dalam menangani stress, yaitu:

1) Prinsip Homeostatis

Prinsip homeostatis adalah upaya dengan mempertahankan keseimbangan pada tubuh agar tidak merasa lebih atau kurang. Jadi, ketika tubuh mulai merasa tidak seimbang individu harus berusaha untuk mengembalikan keadaan menjadi seimbang kembali.

2) Proses Coping terhadap Stress

Proses coping adalah upaya menangani stress dengan mengatur respon emosional ataupun dengan mempelajari cara baru dalam mengatasi stress.

g. Alat Ukur Stres

Alat ukur untuk variable Tingkat stress yaitu PSS-10 yang diadopsi dari (Charles & Halim, 2023). Terdiri dari 4 pernyataan *favorable* dan 6 pernyataan *unfavorable* yang didasarkan pada aspek biologis serta psikologis (emosi, kognitif dan tingkah laku).

### **3. Kecerdasan Emosional**

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2018) kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan emosi,

mengenali perasaan terdalam orang lain, mampu memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya dengan orang lain, dan memiliki keterampilan untuk marah pada orang yang tepat dengan kadar yang sesuai dan pada waktu yang tepat demi tujuan yang benar dan dengan cara yang baik. Goleman juga mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah dapat mengakibatkan masalah yang serius, seperti menarik diri dari pergaulan atau masalah sosial, cemas, depresi, memiliki masalah dalam hal perhatian atau berpikir, dan nakal atau agresif.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Menurut Ariska (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional antara lain sebagai berikut:

1) Faktor Bawaan atau Keturunan

Faktor ini ditentukan oleh sifat yang dibawa sejak lahir. Batas kesanggupan atau kecakapan seseorang dalam memecahkan masalah, antara lain ditentukan oleh faktor bawaan. Oleh karena itu, di dalam satu kelas dapat dijumpai anak yang bodoh, cukup pintar dan sangat pintar, meskipun mereka menerima pelajaran dan pelatihan yang sama.

2) Faktor Minat dan Pembawaan yang Khas

Faktor minat mengarahkan perbuatan kepada suatu tujuan dan merupakan dorongan bagi perbuatan itu. Dalam diri manusia terdapat dorongan atau motif yang mendorong manusia untuk berinteraksi dengan dunia luar, sehingga apa

yang diminati oleh manusia dapat memberikan dorongan untuk berbuat lebih giat dan lebih baik. Intelektualitas bekerja dalam situasi yang berlain-lainan tingkat kesukarannya. Sulit tidaknya mengatasi persoalan ditentukan pula oleh pembawaan.

### 3) Faktor Pembentukan atau Lingkungan

Pembentukan adalah segala keadaan di luar diri seseorang yang mempengaruhi perkembangan intelektualitas. Di sini dapat dibedakan antara pembentukan yang direncanakan, seperti dilakukan di sekolah atau pembentukan yang tidak direncanakan, misalnya pengaruh alam sekitarnya. Walaupun ada ciri-ciri yang pada dasarnya sudah dibawa sejak lahir, ternyata lingkungan sanggup menimbulkan perubahan-perubahan yang berarti. Intelektualitas tentunya tidak bisa terlepas dari otak. Perkembangan otak sangat dipengaruhi oleh gizi yang dikonsumsi. Selain gizi, rangsangan-rangsangan yang bersifat kognitif emosional dari lingkungan juga memegang peranan yang amat penting.

### 4) Faktor Kematangan

Tiap organ dalam tubuh manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Setiap organ manusia baik fisik maupun psikis, dapat dikatakan telah matang, jika ia telah tumbuh atau berkembang hingga mencapai kesanggupan menjalankan fungsinya masing-masing.

### 5) Faktor Kebebasan

Hal ini berarti manusia dapat memilih metode tertentu dalam memecahkan masalah yang dihadapi. Di samping kebebasan memilih metode, juga bebas dalam memilih masalah yang sesuai dengan kebutuhannya. Kelima faktor di atas saling mempengaruhi dan saling terkait satu dengan yang lainnya. Jadi, untuk menentukan kecerdasan seseorang, tidak dapat hanya berpedoman atau berpatokan kepada salah satu faktor saja.

#### c. Komponen Kecerdasan Emosional

Menurut Ariska (2016) komponen kecerdasan emosional juga dapat dinyatakan sebagai berikut:

##### 1) Kesadaran Diri

Kesadaran diri yaitu mengetahui apa yang kita rasakan suatu saat dan menggunakannya untuk mengambil keputusan dari diri sendiri; kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Terdiri dari: kesadaran emosi diri, percaya diri.

##### 2) Pengaturan Diri

Pengaturan diri yakni menangani emosi kita sedemikian rupa sehingga berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi. Terdiri dari: pengendalian diri, dapat dipercaya, waspada, adaptif, dan inovatif.

### 3) Motivasi

Seorang pendidik dalam menjalankan tugasnya seringkali mendapatkan peserta didiknya tidak termotivasi untuk meningkatkan prestasi belajarnya, maka dari itu pendidik haruslah meningkatkan motivasi belajar kepada anak didiknya.

### 4) Empati

Empati yaitu merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang. Terdiri dari: memahami orang lain, pelayanan, mengembangkan orang lain, mengatasi keragaman, dan kesadaran politis.

### 5) Keterampilan sosial

Keterampilan sosial adalah menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial; berintraksi dengan lancar; menggunakan keterampilanketerampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah.

#### d. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional Tinggi

Menurut Goleman (dalam Annisa, 2023) menyebutkan ciri-ciri orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, yaitu:

- 1) Memiliki kemampuan memotivasi diri.
- 2) Tahan dalam menghadapi frustasi.

- 3) Mampu mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan.
  - 4) Mampu menjaga suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak mengganggu kemampuan berpikir.
  - 5) Memiliki empati dan berdo'a.
- e. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional Rendah
- Menurut Martin (dalam Annisa, 2023) menjelaskan mengenai ciri-ciri orang yang memiliki kecerdasan emosional rendah, yaitu:
- 1) Cenderung egois, terlalu berorientasi pada kepuasan diri sendiri tanpa peduli orang lain.
  - 2) Tidak bisa menjadi pendengar yang baik, misalnya suka menginterupsi dan berdebat setiap saat.
  - 3) Mempunyai emosi yang negatif pada diri orang lain.
  - 4) Cenderung menghadapi masalah dengan pikiran, tanpa peduli dengan perasaan.
  - 5) Sering merasa tidak aman dan sulit menerima kesalahan diri, serta sulit meminta maaf secara tulus.
- f. Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional

Langkah-langkah untuk meningkatkan kecerdasan emosional menurut Agustian (dalam Annisa, 2023) adalah sebagai berikut:

- 1) Mengenali emosi sendiri
- 2) Melepas emosi negatif
- 3) Memotivasi diri sendiri

- 4) Mengenali emosi orang lain
  - 5) Mengelola emosi orang lain
  - 6) Memotivasi orang lain
- g. Alat Ukur Kecerdasan Emosional

Pengukuran menggunakan kuesioner kecerdasan emosional diambil dari buku *Emotional Inteligence* yang ditulis oleh Daniel Golema (dalam Sari, 2015), terdiri dari 25 pernyataan,

#### **4. Mahasiswa**

##### a. Pengertian

Mahasiswa merupakan orang yang mempunyai predikat tertinggi setelah siswa. Mahasiswa berasal dari dua kata yaitu maha yang berarti besar dan siswa yang berarti orang yang sedang menempuh pendidikan. Mahasiswa tidak sama dengan siswa, sebagai mahasiswa dituntut untuk lebih dewasa, mandiri, dan berbeda dengan mereka yang bukan mahasiswa. Baik hal tersebut di luar lingkungan kampus maupun di dalam lingkungan kampus. Tidak hanya mengandalkan materi yang diberikan oleh dosen saja, tetapi seorang mahasiswa harus mandiri dalam menambah wawasan pada mata kuliah tersebut tanpa harus diperintahkan oleh dosen (Cahyani *et al.*, 2021).

##### b. Usia Mahasiswa

Mahasiswa termasuk dalam kelompok umur 15 hingga 24 tahun. Menurut teori Erikson (Suryanto & Nada, 2021), mahasiswa berada di antara tahap remaja awal (*early adulthood*: 10–20 tahun)

dan dewasa akhir (*adolescence*: 20–30 tahun). Kedua tahap ini dicirikan oleh kondisi mental yang tidak stabil, tuntutan, dan perubahan suasana hati. Masalah kesehatan mental dapat muncul pada orang yang mengalami masa tersebut jika mereka tidak dapat mengontrol apa yang terjadi. Ini akan berdampak pada kesehatannya secara keseluruhan (Cahyani *et al.*, 2021).

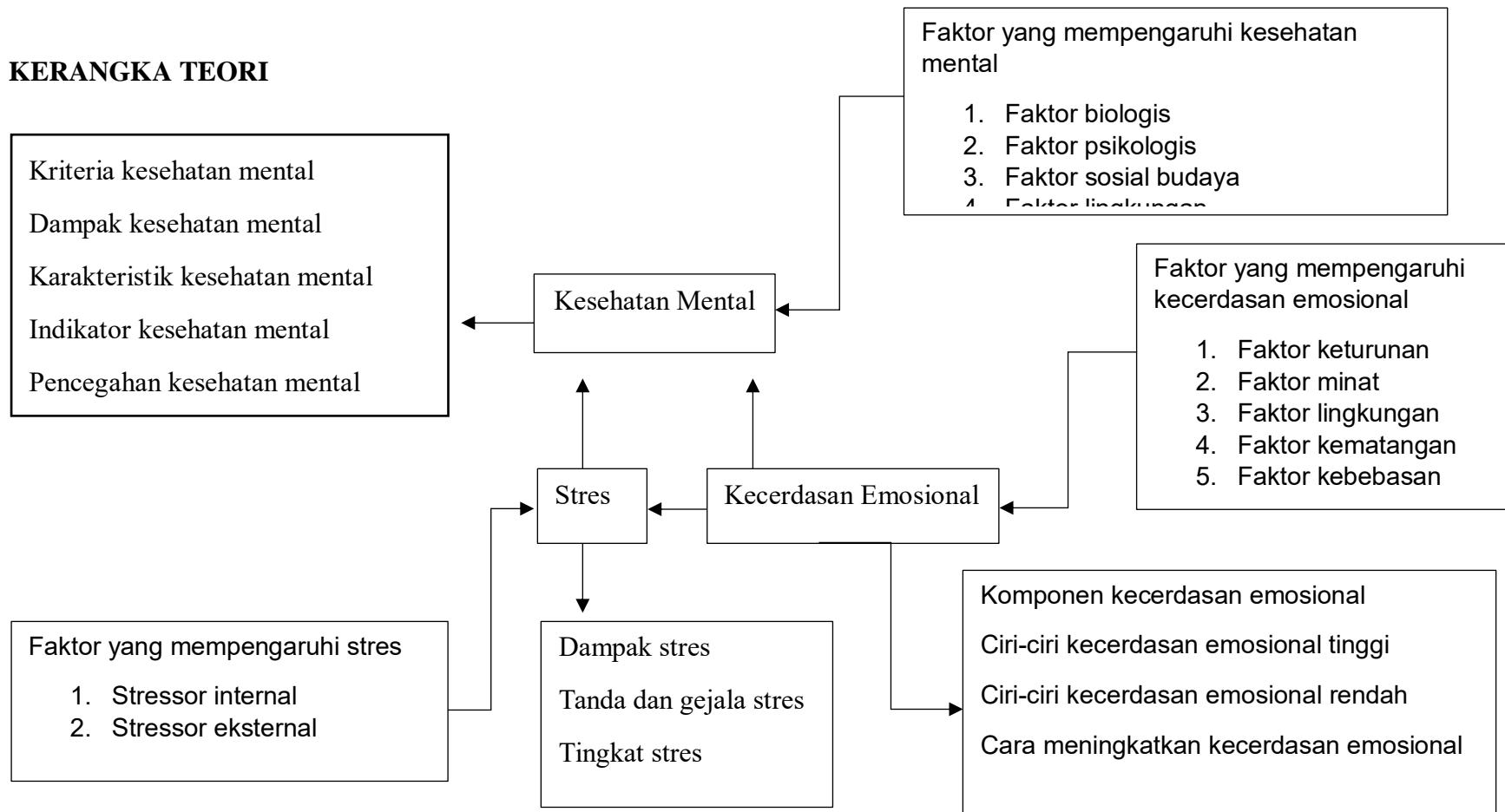
c. Adaptasi Mahasiswa

Transisi dari Sekolah Menengah Atas menuju Perguruan Tinggi adalah proses yang sulit. Membutuhkan kemampuan diri untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di perguruan tinggi. Apabila hasilnya tidak sesuai dengan harapan, penyesuaian ini akan menjadi masalah bagi mahasiswa semester satu. Setelah di perguruan tinggi, mereka mengalami banyak perubahan, termasuk metode belajar yang berbeda, pengaturan waktu yang berbeda, mencari teman baru dan perubahan dalam pergaulan, perubahan dalam relasi, dan prinsip hidup yang diberikan kampus. Bagi mahasiswa yang secara fisik sudah siap tetapi secara mental belum siap menghadapi perkuliahan, dapat menjadi beban mental yang berbeda. Ini dapat menyebabkan masalah emosional seperti depresi, stress, dan ansietas (Kurniawan, 2020).

## 5. Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan merupakan seseorang yang menempuh pendidikan dibidang kesehatan khususnya keperawatan yang dipersiapkan untuk dijadikan perawat profesional di masa yang akan datang. Perawat harus memiliki rasa tanggung jawab dan sikap professional pada diri sendiri maupun orang lain, akuntabilitas merupakan hal utama dalam 14 praktik keperawatan yang profesional dimana hal tersebut wajib ada pada diri mahasiswa keperawatan sebagai perawat di masa mendatang (*Cahyani et al., 2021*)

## B. KERANGKA TEORI



**Bagan 2.1 Kerangka Teori**

