

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DI KABUPATEN BREBES JAWA TENGAH

Maulana Fahrur Rozi¹, Agus Setiawan², Farikha Wahyu Lestari³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas PGRI Semarang

Email: maul94320@gmail.com, farikha@upgris.ac.id,
setiawanagus849012@gmail.com

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesehatan mental Generasi Z di Kabupaten Brebes, Jawa Tengah. Latar belakang penelitian ini dilandasi oleh fenomena meningkatnya permasalahan kesehatan mental pada generasi muda yang tidak lepas dari tantangan era digital dan perkembangan teknologi yang pesat. Kecerdasan emosional diyakini menjadi salah satu faktor penting yang dapat memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup, mengelola emosi, dan menjaga stabilitas psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, serta melibatkan 100 responden dari kalangan Generasi Z yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Instrumen pengumpulan data terdiri dari skala kecerdasan emosional dan skala kesehatan mental yang telah divalidasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh antara variabel independen (kecerdasan emosional) terhadap variabel dependen (kesehatan mental). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,687. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional mampu menjelaskan sebesar 68,7% variasi pada kesehatan mental Generasi Z di Kabupaten Brebes. Dapat disimpulkan bahwa peningkatan kecerdasan emosional berkontribusi secara positif terhadap kesehatan mental individu. Penelitian ini merekomendasikan perlunya program pendidikan dan pelatihan yang berfokus pada pengembangan kecerdasan emosional di lingkungan pendidikan maupun komunitas.

Kata kunci: kecerdasan emosional, kesehatan mental, generasi Z, Kabupaten Brebes

Abstrack.

This study aims to examine the influence of emotional intelligence on the mental health of Generation Z in Brebes Regency, Central Java. The background of this research is driven by the increasing prevalence of mental health issues among young people, which is inseparable from the challenges of the digital era and the rapid advancement of technology. Emotional intelligence is believed to be one of the key factors that can strengthen an individual's ability to cope with life pressures, regulate emotions, and maintain psychological stability. This research employed a quantitative approach with a survey method and involved 100 respondents from the Generation Z

demographic, selected using an accidental sampling technique. The data collection instruments consisted of an emotional intelligence scale and a mental health scale, both of which had been validated. Data analysis was conducted using simple linear regression to test the effect of the independent variable (emotional intelligence) on the dependent variable. The findings revealed that emotional intelligence has a significant effect on mental health, with a significance value of 0.000 (< 0.05) and a coefficient of determination (R^2) of 0.687. This indicates that emotional intelligence can explain 68.7% of the variance in the mental health of Generation Z in Brebes Regency. It can be concluded that the enhancement of emotional intelligence contributes positively to individuals' mental health. This research recommends the implementation of educational and training programs focused on developing emotional intelligence within educational settings and community environments.

Keywords: emotional intelligence, mental health, Generation Z, Brebes Regency

A. PENDAHULUAN

Gen Z merupakan generasi yang lahir setelah generasi milenial. Gen Z terhitung lahir antara tahun 1997 dan pertengahan 2012. Milenial berada di tengah transisi dari teknologi analog ke digital, sementara generasi Z muncul ketika teknologi semakin maju dan berkembang. Menurut psikolog yang mempelajari generasi, Jean M. Twenge, menjelaskan bahwa generasi Z dan milenial tidak dapat dibandingkan (Savira & Pranaz, 2021). Gen Z memiliki kemampuan untuk melakukan banyak hal sekaligus. Misalnya, menggunakan komputer, bermain sosial media, dan mendengarkan musik secara bersamaan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa Gen-Z telah terbiasa dengan teknologi sejak lahir, yang memungkinkan mereka untuk memanfaatkannya sepenuhnya. Gen-Z juga memiliki beberapa karakteristik yang menunjukkan bahwa mereka adalah anak-anak dari era tersebut. Salah satu ciri khas Gen Z adalah keakraban dengan teknologi, berkomunikasi secara online, lebih toleran, kurang peduli dengan privasi, mandiri, dan memprioritaskan finansial.

Menurut Maslow dalam (Rusmini, 2023), kesehatan mental seseorang dapat dinilai ketika seseorang secara psikologis memiliki sikap mementingkan diri sendiri dan mementingkan orang lain, dan menemukan kebahagiaan

dalam membantu orang lain. Selain itu, dia berpendapat bahwa orang yang sehat bersikap mementingkan diri sendiri secara sehat dengan cara yang bermanfaat bagi diri mereka sendiri dan masyarakat sekitar mereka. Menurut Maslow, seseorang memiliki kepribadian sehat apabila dia mampu mengaktualisasikan dirinya secara penuh. Orang yang mengaktualisasikan diri tidak hanya tidak takut pada kekurangan, tetapi juga mampu menerima fitrahnya secara filosofis.

Selain itu, Observasi awal rencana penelitian ini juga dilakukan dengan melibatkan sepuluh responden yang diminta untuk mengisi instrumen kecerdasan emosional dan instrumen kesehatan mental. Nilai rata-rata responden menunjukkan nilai 34,7 dari nilai maksimal sebesar 48 pada kecerdasan emosional responden. Rata-rata responden menunjukkan nilai 33 dari nilai maksimal sebesar 48 pada kesehatan mental responden. Artinya, nilai rata-rata yang ditunjukkan responden hanya terpaut 1,7 poin yang mengindikasikan bahwa responden yang memiliki kecerdasan emosional yang baik juga memiliki kesehatan mental yang baik pula. Namun, observasi awal ini masih perlu dikembangkan lagi sehingga penelitian ini perlu untuk dilakukan.

B. LANDASAN TEORI

1. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain secara efektif, Daniel Goleman (2019) menyebutkan bahwa kecerdasan emosional terdiri atas lima aspek utama, yaitu: kesadaran diri (self-awareness), pengendalian diri (self-regulation), motivasi (motivation), empati (empathy), dan keterampilan sosial (social skills). Individu dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengelola stres, membuat keputusan bijak, dan membina hubungan sosial yang sehat.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis yang

memungkinkan seseorang berfungsi secara optimal, mampu mengatasi tekanan hidup, dan memberikan kontribusi positif pada lingkungannya (WHO, 2020). Indikator kesehatan mental meliputi kesejahteraan emosional, kemampuan adaptasi, kontrol diri, dan hubungan interpersonal yang sehat.

3. Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kesehatan Mental

Penelitian sebelumnya (I. N. Anggraini et al., 2024; Suyuthi, 2024) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Individu yang memiliki EQ tinggi lebih tangguh menghadapi tekanan, memiliki tingkat stres yang lebih rendah, dan cenderung terhindar dari gangguan kecemasan dan depresi.

C. METODELOGI PENELITIAN

Metodologi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan salah satu pendekatan penelitian ilmiah yang umum digunakan oleh para peneliti, karena melalui metode ini, peneliti dapat menggali pengetahuan yang lebih mendalam secara sistematis, terkontrol, objektif, dan dapat diuji. Penelitian kuantitatif mengadopsi pendekatan primer untuk menganalisis hubungan sebab-akibat, hubungan antar variabel, serta menguji hipotesis dan pertanyaan penelitian yang lebih spesifik, dengan menggunakan teknik pengukuran, observasi, dan pengujian teori (Syahroni, 2022). Populasi penelitian Generasi Z di Kabupaten Brebes. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling dengan jumlah responden sebanyak 100 orang.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen penelitian dengan skala kecerdasan emosional yang dikembangkan berdasarkan teori Goleman dan skala kesehatan mental dari Veit & Ware yang telah dimodifikasi dengan menggunakan skala format Likert, penelitian ini dalam teknik analisis data menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh kecerdasan emosional terhadap kesehatan mental. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan terlebih dahulu sebelum analisis utama.

D. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan instrumen kecerdasan emosional dan instrumen kesehatan mental untuk generasi Z yang berada di Kabupaten Brebes. Sampel dalam penelitian ini merupakan generasi Z di Kabupaten Brebes yakni remaja berusia antara 17-25 tahun. Penentuan sampel penelitian dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling*. Berdasarkan perhitungan penentuan sampel dengan teknik tersebut, didapatkan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 96,04 sehingga dibulatkan menjadi 100.

Tabel 1.1

Jenis Kelamin	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Laki-Laki	42	42%
Perempuan	58	58%
<i>Missing</i>	0	0%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 1.1, frekuensi jenis kelamin sampel penelitian dalam penelitian ini yakni 42 laki-laki dan 58 perempuan. Tabel menunjukkan tidak ada data *missing*. Artinya seluruh responden mengisi instrumen pada kolom jenis kelamin. Dari kedua data tersebut didapatkan total 100 sampel penelitian. Dengan demikian, presentase jenis kelamin sampel penelitian adalah 51% laki-laki dan 49% perempuan.

1. Deskripsi Data Variabel Kecerdasan Emosional

Tabel 1.2 Skor Hipotetik Kecerdasan Emosional

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Total Kecerdasan Emosional	100	117.180	25.916	38	151

Tabel 1.2 menunjukkan bahwa nilai terendah yang bisa didapatkan responden atau nilai minimum responden adalah 38 dan total nilai tertinggi responden adalah 151. Adapun nilai *mean* menunjukkan nilai sebesar 117,180 dan nilai *standart deviation* sebesar 25,916. Distribusi frekuensi kecerdasan emosional berdasarkan kategorisasi tingkat kecerdasan emosional yang dibagi menjadi rendah, sedang, dan tinggi ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional

Kriteria Acuan		
Interval	Rentang Skor	Jumlah
Rendah	$X < 91$	15
Sedang	$91 \leq X < 143$	66
Tinggi	$143 \leq X$	19

Tabel 1.3 menunjukkan bahwa terdapat 15 generasi Z di Kabupaten Brebes dengan tingkat kecerdasan emosional rendah, 66 generasi Z di Kabupaten Brebes dengan tingkat kecerdasan emosional sedang, serta 19 generasi Z di Kabupaten Brebes dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi.

2. Deskripsi Data Variabel Kesehatan Mental

Analisis deskriptif terhadap variabel kesehatan mental menjelaskan hasil skor hipotetik kesehatan mental. Selain itu, analisis ini juga menunjukkan kategorisasi tingkatan kesehatan mental generasi Z di Kabupaten Brebes dengan kriteria rendah, sedang, dan tinggi. Berikut merupakan tabel analisis deskriptif kesehatan mental.

Tabel 1.4 Skor Hipotetik Kesehatan Mental

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kesehatan Mental	100	98.680	8.336	73	108

Tabel 1.4 menunjukkan bahwa nilai terendah yang bisa didapatkan responden atau nilai minimum responden adalah 73 dan total nilai tertinggi responden adalah 108. Adapun nilai *mean* menunjukkan nilai sebesar 98.680 dan nilai *standart deviation* sebesar 8,336. Distribusi frekuensi kesehatan mental berdasarkan kategorisasi tingkat kesehatan mental yang dibagi menjadi rendah, sedang, dan tinggi ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional

Kriteria Acuan		
Interval	Rentang Skor	Jumlah
Rendah	$X < 90$	13
Sedang	$90 \leq X < 107$	75
Tinggi	$107 \leq X$	11

Tabel 1.5 menunjukkan bahwa terdapat 13 generasi Z di Kabupaten Brebes dengan tingkat kecerdasan emosional rendah, 75 generasi Z di Kabupaten Brebes dengan tingkat kecerdasan emosional sedang, serta 11 generasi Z di Kabupaten Brebes dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi.

E. PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecerdasan Emosional Generasi Z di Kabupaten Brebes

Hasil pengolahan data yang disajikan pada Tabel 1.2, diketahui bahwa skor minimum kecerdasan emosional yang diperoleh responden adalah sebesar 28, sedangkan skor maksimum adalah 38. Nilai rata-rata (*mean*) dari dukungan sosial adalah sebesar 117,180 dengan standar deviasi sebesar 25.916. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum generasi Z di Kabupaten Brebes yang menjadi responden dalam penelitian ini berada pada tingkat kecerdasan emosional yang cukup tinggi, karena nilai

rata-rata berada pada rentang atas dari total skor yang mungkin didapatkan. Standar deviasi menunjukkan nilai 25.916 menunjukkan adanya variasi atau penyebaran yang relatif tinggi antar responden dalam kecerdasan emosionalnya. Artinya, meskipun sebagian besar generasi Z di Kabupaten Brebes memiliki kecerdasan emosional yang cukup tinggi, terdapat pula sebagian responden yang berada pada tingkat kecerdasan emosional yang rendah.

Selanjutnya, Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, diketahui bahwa 15 generasi Z di Kabupaten Brebes (15%) tingkat kecerdasan emosional rendah, 66 generasi Z di Kabupaten Brebes (66%) dengan tingkat kecerdasan emosional sedang, dan 15 generasi Z di Kabupaten Brebes (19%) dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas generasi Z di Kabupaten sedang hingga tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar generasi Z di Kabupaten Brebes memiliki kecerdasan emosional yang baik yakni dapat mengenal emosi diri, dapat mengelola emosi, mampu memotivasi diri sendiri, bisa mengenali bentuk emosi orang lain, dan mampu menjalin hubungan sosial.

2. Tingkat Kesehatan Mental Generasi Z di Kabupaten Brebes

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel kesehatan mental, diperoleh bahwa nilai minimum adalah 73, nilai maksimum adalah 108, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 98,680 yang lebih dekat dengan nilai maksimum dan standar deviasi sebesar 8,336. Rentang skor tersebut mengindikasikan bahwa secara umum generasi Z di Kabupaten Brebes memiliki tingkat kesehatan mental yang tergolong sedang hingga tinggi.

Nilai mean sebesar 98.680 dari total skor maksimal 108 menunjukkan bahwa mayoritas generasi Z di Kabupaten Brebes memiliki kesehatan mental yang baik dari aspek negatif maupun positif. Selanjutnya, berdasarkan hasil distribusi frekuensi, diketahui bahwa sebanyak 13 generasi Z di Kabupaten Brebes (13%) memiliki tingkat kesehatan mental yang tergolong rendah, 76 generasi Z di Kabupaten Brebes (76%) berada

pada kategori sedang, dan sebanyak 11 generasi Z di Kabupaten Brebes (16,7%) tergolong memiliki tingkat kesehatan mental tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar generasi Z di Kabupaten Brebes berada pada kategori kesehatan mental sedang. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil temuan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad (2023) bahwa presentase kesehatan mental responden penelitian ini berada pada kategori baik dengan presentase sebanyak 56,4%.

3. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kesehatan Mental Generasi Z di Kabupaten Brebes

Dalam penelitian ini, analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui sejauh mana variabel independen memengaruhi variabel dependen. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu perlu dipastikan bahwa model regresi memenuhi asumsi-asumsi klasik, yaitu normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas. Pemenuhan asumsi-asumsi tersebut penting agar hasil estimasi parameter regresi bersifat tidak bias, konsisten, dan efisien.

Pengujian terhadap asumsi klasik merupakan langkah penting dalam analisis regresi linear sederhana. Uji ini mencakup normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas. Memenuhi asumsi-asumsi tersebut memastikan bahwa model regresi yang diterapkan bersifat valid dan layak digunakan sebagai dasar dalam pengambilan keputusan (Purba et al., 2021). Selain itu, Pengujian asumsi klasik perlu dilakukan terlebih dahulu sebelum melanjutkan ke tahap uji hipotesis. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa model regresi bebas dari pelanggaran asumsi. Jika asumsi tidak terpenuhi, estimasi parameter dapat menjadi tidak tepat dan menghasilkan kesimpulan yang keliru (Akbar et al., 2024).

Uji asumsi klasik dalam penelitian ini memenuhi syarat nilai signifikansi yakni uji normalitas nilai signifikansi sebesar 0.096, Nilai signifikansi pada *Deviation for Linearity* $> \alpha$ ($0,106 > 0,05$), dan uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk semua

variabel independen > 0.05 dengan nilai 0.097. Dengan demikian, uji regresi linear sederhana bisa dilakukan. Hasil uji regresi linear sederhana yang telah dilaksanakan dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi yaitu sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat mengonfirmasi hipotesis bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kecerdasan emosional dengan kesehatan mental generasi Z di Kabupaten Brebes. Hal ini juga diperkuat dengan hasil analisis deskriptif yang menunjukkan rata-rata kecerdasan emosional dan kesehatan mental berada dalam rentang nilai yang relatif sama.

F. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap kesehatan mental Generasi Z di Kabupaten Brebes. Hal ini dibuktikan melalui uji regresi linear sederhana yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak, yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam memengaruhi tingkat kesehatan mental individu, khususnya pada kelompok usia remaja hingga dewasa awal.

Nilai koefisien determinasi sebesar 68,7% menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional memberikan kontribusi yang besar terhadap kondisi kesehatan mental responden. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki oleh individu, maka semakin baik pula tingkat kesehatan mentalnya. Hal ini mencerminkan pentingnya kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengarahkan emosi secara efektif dalam menghadapi tekanan hidup, menjaga hubungan sosial yang sehat, serta beradaptasi dengan lingkungan sekitar, terutama dalam konteks sosial budaya Generasi Z yang sangat dipengaruhi oleh teknologi digital.

G. DAFTAR RUJUKAN

- 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(MAR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00317>
- Goleman, A. (2019). Emotional Intelligence : Emotional intelligence for Leadership + Dark Psychology Secrets + Anger Management + Empath Healing + Memory Improvement + Narcissist Nightmare. *Ebook*, 800/655.
- Habibzadeh, F. (2024). Data Distribution: Normal or Abnormal? *Journal of Korean Medical Science*, 39(3), 1–8. <https://doi.org/10.3346/jkms.2024.39.e35>
- Kuantitatif dan Kualitatif (A. Munandar (ed.)). Media Sains Indonesia.
- Anggraini, I. N., Kartika, K., & Darmayanti, H. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap School Burnout Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Palembang *The Impact of Emotional Intelligence on School Burnout among Students at SMA Muhammadiyah 8 Palembang*. 3(2), 79–89. <https://doi.org/10.15575/jops.v3i2.37407>
- Istiningtyas, L. (2022). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi-Z Setelah Pandemi Covid-19. *Proceeding Conference on Genuine Psychology*, 2, 231–238. <http://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/gpsy/article/view/450%0Ahttp://proceedings.radenfatah.ac.id/index.php/gpsy/article/download/450/211>
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507–536. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>
- Nasution, F. M., Nasution, H., & Harahap, A. M. (2023). Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Daniel Goleman (Analisis Buku Emotional Intelligence). *Ahkam*, 2(3), 651–659. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v2i3.1838>
- Ningsih, S. W. W. (2024). Deskripsi Kecerdasan Emosional Siswa dalam Kegiatan Literasi di Kelas. Universitas Borneo Tarakan.
- Prayoga, F., Engkartini, & Sutarno. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Tingkat Stres dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Pertama Prodi Keperawatan. *Jurnal Masker Medika*, 12(2), 471–477.