

Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kesehatan Mental di Kecamatan Sukaraja

Hesni Marlina¹, Wika Nabila², Siana Resitawati³

UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu¹²³

hesnimarlina1@gmail.com¹, wikanabila0804@gmail.com², sianasiana366@gmail.com³

Abstract

This research aims to test whether there is an influence of self-concept on mental health in adolescents in Sukaraja Seluma sub-district. This research uses a quantitative method, the data collection technique is by distributing a questionnaire with 20 items and collecting data from 128 respondents. This research was analyzed using quantitative analysis SPSS 26 by testing regression, correlation, normality test, reliability test and R square. Based on the results of this study, it shows that the influence of self-concept on the mental health of adolescents in Sukaraja Seluma sub-district is in the weak category at 29.2%

Keywords: Self Concept; Mental health;

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat pengaruh konsep diri terhadap kesehatan mental pada remaja di kecamatan sukaraja seluma. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, teknik pengumpulan datanya dengan cara menyebarkan angket sebanyak 20 item yang pengambilan data berjumlah 128 responden. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif spss 26 dengan menguji regresi, korelasi, uji normalitas, uji reliabilitas dan R square. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh konsep diri terhadap kesehatan mental remaja di kecamatan sukaraja seluma berada dikategori lemah 29,2%.

Kata Kunci: Konsep diri; Kesehatan mental;

PENDAHULUAN

Manusia pada dasarnya memiliki kondisi sesuai dengan dirinya, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan disekitarnya. Dari lingkungan yang buruk dapat menyebabkan mental manusia menjadi terganggu oleh karena itu, menjaga dan merawat kesehatan mental merupakan langkah yang sangat penting untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan yang berkelanjutan dalam hidup. Jadi, setiap individu harus memiliki kesehatan mental yang baik, baik secara fisik, psikologis maupun sosial. Supaya individu mampu berkerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi bagi lingkungannya, serta individu bisa menyadari potensi yang ada dalam dirinya. Kesehatan mental sangat penting bagi setiap individu karena berpengaruh pada kualitas hidup, kesejahteraan, dan produktifitas mereka. Seseorang individu harus memiliki kualitas hidup yang lebih baik agar membantu seseorang merasa bahagia, puas dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

Berdasarkan data dari world health organization (WHO) mencatat jumlah penderita gangguan jiwa di dunia mencapai 450 juta jiwa, dan pada tahun 2016 data world health organization (WHO) menunjukkan terdapat sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta terkena skizofrenia, serta 47 juta orang terkena demensia. Jumlah penderita gangguan jiwa tertinggi di Indonesia terdapat di provinsi DKI Jakarta (24,3%), Nanggroe Aceh Darussalam (18,5 %), Sumatera Barat (17,7%), NTB (10,9%), Sumatera Selatan (9,2%), dan Jawa Tengah (6,8%). Pada tahun 2022 WHO menyatakan bahwa 23 juta orang yang menderita penyakit kejiwaan, yakni skizofrenia atau psikosis. Namun dalam jumlah tersebut, hanya 31,3% yang

mendapat layanan spesialis jiwa. Selanjutnya menurut data hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 mencatat, penduduk berusia lebih dari 15 tahun ada 9,8% atau lebih dari 20 juta orang terkena gangguan mental emosional. Selain itu, 6,1% atau sekitar 12 juta orang mengalami depresi dan 450.000 menderita skizofrenia atau psikosis yang merupakan gangguan jiwa berat. (FKUI, 2022)

Manusia merupakan makhluk hidup yang saling berkolaborasi dalam kehidupan sehari-hari, yang mana harus memiliki perilaku yang baik yang dapat dan bisa mengarahkan individu tersebut ke hal-hal yang positif. Dan juga manusia harus memiliki konsep diri untuk bisa mengenali dirinya dan mencapai tujuan yang ingin dicapai. Untuk mencapai tujuan tersebut, seseorang harus memiliki kesehatan mental yang baik, karena jika seseorang memiliki konsep diri yang positif dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang, dengan cara meningkatkan harga diri, keyakinan diri, ketangguhan, dan hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, jika seseorang memiliki konsep diri yang negatif dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan kesulitan dalam mengatasi stres dan tantangan hidup. Kesehatan mental yang baik merupakan hal yang utama dan harus dimiliki oleh setiap individu karena dapat membantu mempengaruhi dalam proses perkembangan konsep diri individu tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan Safira Pramitasari dan Atika Dian Ariana dengan judul hubungan antara konsep diri fisik dan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja awal. Dengan subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 284 subjek yang dapat diolah dalam penelitian. Yang memperoleh hasil bahwa H_0 ditolak, karena p (sig) antar kedua variabel adalah 0,000, yang berarti $p < 0,05$. Jika H_0 ditolak dan H_a diterima, ada hubungan negatif antara konsep diri fisik dan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja awal, menurut perhitungan korelasi yang dilakukan dengan Pearson Product Moment menggunakan SPSS 21.0 for Windows. Dalam studi ini, koefisien korelasi menunjukkan skor -0,298, menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel kurang kuat. Sehingga dalam penelitian terdapat hubungan negatif mengenai konsep diri fisik dengan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja awal. (Pramitasari & Ariana, 2014)

Perguruan tinggi merupakan fase penting dalam perkembangan remaja karena pada saat ini mereka mengalami peralihan dari masa remaja ke dewasa. Selama berada di perguruan tinggi, remaja terlibat dalam berbagai pengalaman sosial yang mempengaruhi konsep diri mereka. Dalam konteks kehidupan sosial di perguruan tinggi, remaja dapat mengalami perubahan dan tantangan yang signifikan. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, menemukan kelompok teman sebaya, mempertahankan identitas mereka, dan menentukan nilai-nilai yang penting bagi mereka. Dalam kehidupan sosial, remaja harus memiliki konsep diri yang positif. Agar dapat berinteraksi dengan baik dan mudah menerima, serta berdamai dengan dirinya sendiri maupun masa lalunya.

Konsep diri juga berperan penting dalam menentukan perilaku individu dalam memandang dirinya. karena pada masa remaja akan cenderung memperluas lingkungan pergaulannya, baik berinteraksi secara langsung ataupun dengan perantara teknologi seperti internet dan telepon genggam. Maka dalam hal ini, pentingnya remaja harus memiliki konsep diri yang positif, sehingga membuat remaja bisa menghargai dirinya sendiri dan mencapai tujuan dalam hidupnya. Adapun dampak buruk jika seorang remaja memiliki konsep diri yang negatif, ia akan kekurangan dalam kepercayaan dirinya, merasa rendah diri, dan tidak menerima dirinya sendiri, serta mereka tidak mempunyai perasaan untuk menghargai kepribadiannya sendiri. Juga dapat dikatakan bahwasanya konsep diri ini akan membentuk sebuah nilai pada diri individu.

Menurut Bruns (Ananta, Djalali, & Farid, 2014), Konsep diri adalah suatu pandangan dan sikap individu mengenai dirinya sendiri, pandangan diri ini terkandung dalam dimensi fisik, motivasi diri, dan karakteristik individual. Pandangan diri ini tidak hanya berupa kekuatan individual, tetapi juga kelemahan, ada juga yang berhubungan dengan kegagalan dalam dirinya. Pada konsep diri ini setiap orang sebenarnya tidak mutlak dalam kondisi biner antara positif dan negatif. Tetapi, karena konsep diri berperan penting sebagai pengarah dan penentu perilaku, maka harus diupayakan dengan keras agar individu mempunyai banyak karakteristik dalam konsep diri yang positif. Agar

kita dapat memahami konsep diri positif kita harus mengenali dan memperbaiki kesalahan yang ada dalam diri kita. Maka dari itu sangat penting bagi kita untuk membentuk konsep diri yang benar.

Menurut Bruns (Hidayati & Farid, 2016), terdapat empat aspek-aspek konsep diri diantaranya: Aspek kognitif atau keyakinan pengetahuan yaitu keyakinan mengenai cara kita untuk berpikir praktis dan mengembangkan persepsi mereka dengan tidak ada batasnya. Aspek afektif atau emosional yaitu aspek yang mendasari perasaan dari individu terhadap dirinya sendiri. Aspek evaluasi, yaitu aspek yang berkaitan dengan hasil penilaian dari individu mengenai dirinya yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya. Aspek kecenderungan untuk memberi respon, yaitu pada aspek ini respon sangatlah penting dalam menghadapi tingkah laku dari individu yang dimunculkan dari hasil evaluasi.

Konsep diri bisa menjadi hal yang negatif dalam diri individu jika seorang individu tidak bisa mengembangkan apa yang ada di dalam diri mereka, konsep diri adalah sebuah bentuk kesadaran yang membentuk pola pikir dan merubah tingkah laku atau kebiasaan. Sikap tidak ada nya rasa percaya diri pada diri individu biasanya terjadi jika seorang individu tidak memiliki keyakinan dalam diri bahwa dirinya hebat, dirinya berharga. Seorang individu dengan rasa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki konsep diri yang tidak berkembang secara baik, hal ini menjadi permasalahan pada setiap individu bagaimana cara pengembangan diri yang baik agar bisa mencapai konsep diri yang berkualitas. Dalam berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya individu harus memiliki rasa percaya diri yang baik, hal ini berguna dalam lingkungan pergaulan dan sejalan dengan bagaimana konsep diri dalam diri individu bisa di bentuk. Dove Girl Beauty Confidence Report menunjukkan bahwa (54%), bahwa remaja perempuan di dunia tidak mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Bahkan, 7 dari 10 remaja di Indonesia menarik diri dari aktivitas-aktivitas penting di kehidupan, karena mereka tidak percaya diri dengan penampilannya. Mereka sungkan untuk berkumpul bersama teman-teman dan keluarga, mengikuti kegiatan kelompok, serta aktivitas yang dapat membantu mereka mendapatkan potensi yang terbaik. (Liputan, 2018)

Penelitian ini dilakukan untuk membantu remaja agar memahami pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan mereka. Kesehatan mental ini juga sama pentingnya dengan kesehatan fisik, yang bisa membantu remaja menerima diri mereka dengan apa adanya, bisa juga merangkul perasaan, dan pikiran mereka. Sehingga mereka tidak merasa untuk menyembunyikan masalah mental yang mungkin mereka alami pada saat ini atau waktu lalu. Kesehatan mental juga dapat mendorong remaja untuk mencari keseimbangan, antara tuntutan kehidupannya sehari-hari, seperti sekolah, aktivitas ekstrakurikuler, aktivitas di luar sekolah, dan siswa bisa menggunakan waktu mereka untuk beristirahat, supaya mereka bisa menjaga kesehatan mereka yang baik. Dengan itu, remaja tersebut bisa menjaga kesehatan mental mereka sendiri, sehingga mereka bisa menjalani kehidupan mereka dengan damai, tentram, tanpa banyak masalah yang mereka pikirkan. Jadi setiap individu harus memiliki perilaku, sikap yang baik supaya bisa memiliki kesehatan yang baik pula.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Terdiri dari jenis/ pendekatan penelitian, Populasi dan sampel pada penelitian ini sebanyak 128 orang remaja di kecamatan sukaraja, seluma. Dalam pengambilan datanya menggunakan teknik survey kuesioner dengan menyebarkan angket sebanyak 20 item. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif dengan mengguji regresi korelasi, normalitas, reliabilitas, dan R Square menggunakan Spss 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data yang diperoleh dari angket yang disebarkan dengan sampel peneliti sebanyak 128 orang remaja di kecamatan sukaraja, seluma, yang tujuannya untuk mengetahui terkait dengan pengaruh konsep diri terhadap kesehatan mental remaja di kecamatan sukaraja seluma. Yang

pertama, untuk mengetahui keterkaitan antara konsep diri terhadap kesehatan mental maka penelitian melakukan uji kolerasi dapat dilihat pada table 1.2 dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Uji Menggunakan SPSS

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
TOTKM	27.77	3.761	129
TOTKD	29.13	3.745	129

Tabel 2. Hasil Uji Menggunakan SPSS

Correlations

		TOTKM	TOTKD
Pearson Correlation	TOTKM	1.000	.541
	TOTKD	.541	1.000
Sig. (1-tailed)	TOTKM	.	.000
	TOTKD	.000	.
N	TOTKM	129	129
	TOTKD	129	129

Berdasarkan gambar diatas, dapat dilihat nilai keterkaitan antara konsep diri dan kesehatan mental 0,541 (sedang).

Table 3. Hasil Uji Menggunakan SPSS

Model Summary^b

		Change Statistics							
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.541 ^a	.292	.287	3.176	.292	52.490	1	127	.000

a. Predictors: (Constant), TOTKD

b. Dependent Variable: TOTKM

Selanjutnya, untuk melihat suatu pengaruh antar konsep diri terhadap kesehatan mental remaja kecamatan sukaraja seluma, dapat dilihat pada table diatas nilai R Square sebesar 0,292. Maka berdasarkan nilai tersebut dinyatakan bahwa pengaruh antar konsep diri terhadap kesehatan remaja di kecamatan sukaraja seluma berada pada nilai 29,2% yaitu dikategorikan lemah.

Table 4. Hasil Uji Menggunakan SPSS
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		129
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.16401493
Most Extreme Differences	Absolute	.091
	Positive	.064
	Negative	-.091
Test Statistic		.091
Asymp. Sig. (2-tailed)		.010 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Selanjutnya, untuk mengetahui suatu hasil dinyatakan normal atau tidaknya, maka peneliti melakukan uji normalitas, untuk mengetahui normal atau tidaknya hasil tersebut bisa dilihat pada table 1.4 diatas. Menurut penelitian ini dapat di katakan normal jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 dan jika nilai residual kurang dari 0,05 maka nilai signifikasi di distribusikan tidak normal. Maka berdasarkan table diatas peneliti menguji penelitian tersebut dengan uji normalitas dengan menggunakan rumus one sampe kolmogrov smirnov test, maka dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikasinya sebesar 0,10, maka dari itu nilai signifikasi terkategori normal, karena nilai signifikasinya lebih dari 0,05.

Table 5. Nilai hasil uji reliabilitas item kesehatan mental

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	
	N of Items	
.686	.697	10

Table 6. Nilai hasil uji reliabilitas item konsep diri**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.663	.660	10

Penelitian ini melibatkan 128 orang remaja yang diambil dari kecamatan sukaraja seluma. Dalam penelitian ini sebanyak 128 remaja tersebut setelah dilakukan penelitian maka disimpulkan bahwa 128 remaja di kecamatan sukaraja seluma tersebut dinyatakan bahwa pengaruh konsep diri terhadap kesehatan mental remaja tersebut dinyatakan lemah pengaruhnya yaitu sebesar 29,2%. Berikut selanjutnya hasil data yang diperoleh dari 128 remaja di kecamatan sukaraja seluma yang tujuan untuk mengetahui terkait dengan pengaruh konsep diri terhadap kesehatan mental remaja.

Selanjutnya hasil penelitian diatas bahwa pengaruh konsep diri terhadap kesehatan remaja di kecamatan sukaraja seluma di kategorikan lemah yaitu hanya sekitar 29,2% saja pengaruhnya. Artinya apabila pengaruh konsep diri terhadap kesehatan mental remaja rendah maka akan sangat berpengaruh buruk bagi kesehatan mental remaja tersebut yang bisa menimbulkan gejala-gejala gangguan kesehatan mental yang akan berdampak pada diri remaja tersebut dan lingkungan sekitar.

Jadi apabila pengaruh konsep diri terhadap kesehatan mental remaja tinggi maka pengaruhnya akan baik, namun sebaliknya apabila pengaruh konsep diri terhadap kesehatan mental remaja rendah maka akan berdampak negative atau buruk bagi kesehatan mental remaja tersebut.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan pengolahan data maka mendapatkan hasil penelitian yang kesimpulannya ini menunjukan bahwa dari data 128 remaja di kecamatan sukaraja seluma. Pengaruh konsep diri terhadap kesehatan mental pengaruh yang lemah yaitu 29,2%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat peneliti sarankan untuk peneliti selanjutnya menggunakan teori-teori baru dalam penyusunan isi teori agar memperluas lagi wawasan yang lebih luas lagi. Dan untuk remaja harus memiliki konsep diri yang positif supaya bisa memiliki kesehatan mental yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, R. K., Djalali, A., & Muhammad, F. (2014). Minat Wirausaha Konsep Diri dan Kreativitas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 48-57.
- Ayu, W. T. (2020). Konsep Diri, Regulasi Emosi dan Asertivitas Pada Mahasiswa. *Philanthropy Jurnal of Psychology*, 4(1), 25-33.
- FKUI, I. S. (2022, November 16). Retrieved from Info sehat FKUI: <https://fk.ui.ac.id/infosehat/aplikasi-untuk-deteksi-dini-psikosis/#:~:text=Berdasarkan%20data%20Organisasi%20Kesehatan%20Dunia,yang%20mendapat%20layanan%20spesialis%20jiwa.>
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016, Mei). Konsep Diri Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 137 - 144.
- Liputan. (2018). Liputan. Retrieved from Liputan.

- Octarina, H. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri. Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Pramitasari, S., & Ariana, A. D. (2014). Hubungan antara Konsep Diri Fisik dan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(1), 48-53.