

Pengaruh Konformitas dan Kepercayaan Diri Terhadap Kesehatan Mental Siswa di SMAN 6 Kab. Seluma, Provinsi Bengkulu

Retno Andayani¹, Helpiyana², Candra Pratama³

UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu¹²³

Retnoandayani173@gmail.com¹, Helpiyana26@gmail.com², Candrabkl48@gmail.com³

Abstract

This research aims to see the influence that conformity and self-confidence have on the mental health of teenagers at SMAN 6 Seluma. The results of this research show that conformity and self-confidence have a very significant role in teenagers at SMAN 6 Seluma. Which can determine and have an impact on mental health. This research uses quantitative methods, the data collection technique is by distributing a questionnaire with 30 items distributed. The sample studied was teenagers at SMAN 6 Seluma. Data collection totaled 109 respondents. This research was analyzed using quantitative analysis using SPSS 20 by testing correlation regression, normality test, reliability test and R square. Based on the results of this research, it shows that the influence of conformity and self-confidence on the mental health of teenagers at SMAN 6 is always in the weak category, namely 45.5%.

Keywords: Conformity; Self-Confidence; Mental Health;

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat suatu pengaruh yang dilatar belakangi oleh konformitas dan kepercayaan diri terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 6 seluma. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konformitas dan kepercayaan diri memiliki peran yang sangat signifikan pada remaja di SMAN 6 seluma. Yang dapat menentukan dan berdampak pada kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, teknik pengumpuln datanya dengan cara menyebarkan angket sebanyak 30 item yang disebar. Sampel yang diteliti adalah remaja di SMAN 6 seluma. Pengambilan data berjumlah 109 respondend. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif menggunakan spss 20 dengan menguji regresi korelasi, uji normalitas, uji reliabilitas dan R square. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh konformitas dan kepercayaan diri terhadap kesehatan mental siswa di SMAN 6 seluma berada pada kategori lemah yaitu 45,5%.

Kata Kunci: Konformitas; Kepercayaan Diri; Kesehatan Mental;

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial, dimana mereka hidup secara berdampingan satu dengan yang lainnya. Menciptakan lingkungan hidup yang nyaman, aman, dan damai tentunya akan membawa pengaruh positif bagi kehidupan kita. Dan sebaliknya apabila kita memiliki lingkungan hidup yang toxic, tidak akur, tentunya kan menciptakan lingkungan hidup yang tidak sehat, terutama bagi Kesehatan mental. Banyak dampak negative yang akan ditimbulkan apabila kita mengalami gangguan kesehatan mental, yang tentunya dampak tersebut tidak bis akita anggap sepele. Selain dari lingkungan tempat tinggal lingkungan pertemanan yang toxic juga bisa menjadi salah satu faktor yang dapat memicu terganggunya kesehatan mental seseorang. Karena dampak yang ditimbulkan dari gangguan Kesehatan mental ini maka kita sebagai Masyarakat yang hidup secara berdampingan haruslah peka dan sadar akan keadaan mental orang-orang yang ada dilingkungan kita, baik itu keluarga, tetangga, teman, dan semua orang orang yang hidup disekitar kita. Karena orang-orang yang mengalami gangguan Kesehatan mental sangat membutuhkan support dari orang-orang terdekatnya.

Tidak merawat kesehatan mental dengan serius dapat menyebabkan dampak negatif yang signifikan, termasuk peningkatan risiko gangguan seperti kecemasan, depresi, masalah makan, dan bahkan pemikiran ingin mengakhiri hidup. Kesehatan mental yang terganggu dapat memengaruhi produktivitas, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Data dari World Health Organization (WHO) regional Asia Pasifik menunjukkan bahwa Indonesia memiliki 9.162.886 kasus gangguan mental, mencakup 3,7% dari populasi pada tahun 2018. Depresi merupakan faktor utama yang menyebabkan hampir 800.000 kasus bunuh diri setiap tahunnya. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), prevalensi gangguan emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas meningkat dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Stigma negatif di masyarakat terhadap gangguan mental membuat penanganannya sulit, karena banyak orang merasa malu dan dicap 'gila'. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan upaya edukasi dan literasi tentang kesehatan mental. (Kurniawati, 2023)

Kesehatan mental telah menjadi salah satu isu kesehatan yang paling banyak diperbincangkan di seluruh dunia. Hasil survei Ipsos Global di tahun 2023 menunjukkan bahwa 44% dari responden yang berasal dari 31 negara menganggap kesehatan mental sebagai isu kesehatan yang paling banyak menarik perhatian karena kondisinya yang sangat memprihatinkan, diikuti oleh kanker dengan 40% responden yang memandangnya sebagai isu utama. Gangguan stres juga diidentifikasi sebagai salah satu masalah kesehatan yang paling mengkhawatirkan oleh 30% responden. Survei tersebut juga mengungkapkan bahwa 48% responden di seluruh dunia menganggap sistem perawatan kesehatan di negaranya sudah cukup baik, dengan Singapura, Swiss, dan Malaysia yang didapuk sebagai negara-negara yang mendapat penilaian tertinggi dalam hal sistem perawatan kesehatan. (Muhammad, 2023)

Sementara itu, menurut hasil Survei tentang Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia di tahun 2022, diperoleh sekitar 15,5 juta remaja atau setara dengan 34,9% mengalami masalah kesehatan mental, dan 2,45 juta remaja atau setara dengan 5,5% menghadapi gangguan mental. Namun, hanya sedikit, yaitu 2,6% penderita gangguan Kesehatan mental, yang mencari bantuan tenaga ahli seperti konseling emosional atau perilaku. (Anggita, 2023). Hal ini menekankan bahwa pentingnya merawat kesehatan mental, dan tidak boleh diabaikan ataupun dianggap remeh, seperti halnya kesehatan fisik. Kesehatan mental yang baik sangat penting karena dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari, seperti stabilitas emosi, tingkat kelelahan, tingkat kejenuhan, dan kemampuan untuk berinteraksi sosial. Oleh karena itu, setiap individu perlu menyadari urgensi menjaga kesehatan mental mereka.

Menurut Baron dan Byrne (Periyanti & Silaen, 2018) konformitas pengaruh sosial ialah keadaan di mana individu cenderung mengubah perilaku mereka untuk sesuai dengan norma sosial yang ada, konformitas ini dipengaruhi oleh hubungan dengan kelompok sosial mereka. Menurut Baron dan Byrne (Periyanti & Silaen, 2018) aspek-aspek konformitas adalah sebagai berikut: (1) Aspek normatif, Ini melibatkan keinginan individu untuk disukai oleh kelompok dan ketakutan akan penolakan jika mereka tidak mengikuti norma sosial, (2) Aspek informasional, Ini terkait dengan keinginan individu untuk memiliki persepsi yang tepat tentang dunia sosial, sehingga mereka cenderung mengikuti orang lain yang dianggap memiliki informasi yang benar, (3) Aspek membenarkan kognitif, Ini muncul ketika seseorang menganggap orang lain benar dan diri sendiri salah, menciptakan dilema sesaat dalam pengambilan keputusan.

Konformitas dan sosialisasi merupakan suatu hal yang memiliki keterkaitan kuat, hal ini karena konformitas dihasilkan dari proses sosialisasi. (Abidin, 2017). Konformitas secara harafiah diartikan sebagai kesepakatan seorang individu dengan individu lain, atau kesepakatan seorang individu dengan suatu kelompok. Sebaliknya kepatuhan juga dapat terjadi dari kelompok hingga individu. (Ahmadi, 2015)

Menurut para ahli Psikologi sosial konformitas merupakan suatu kecenderungan dimana seseorang akan merubah pandangannya, pendapat, serta tingkahlakunya sesuai dengan norma-norma dan aturan yang berlaku di kelompoknya. (Maryam, 2019)

Menurut hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) Republik Indonesia di tahun 2018, diperoleh hasil yang menyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri anak Indonesia tergolong rendah, mencapai angka 56% anak Indonesia yang rata-rata didominasi oleh anak perempuan, mengalami krisis kepercayaan diri. Asisten Deputi Pemenuhan Hak Anak atas Pendidikan, Kreativitas, dan Budaya KPPPA, mengungkapkan banyak faktor yang menyebabkan anak Indonesia terkhusus lagi anak perempuan tidak percaya diri salah satunya penyebabnya adalah “Pandangan masyarakat Indonesia ini masih menganggap bahwa anak perempuan ialah sosok yang tidak sepatutnya memiliki banyak aktivitas yang mengharuskan ia untuk sering berada diluar rumah”. Karena pemikiran inilah yang menjadi salah satu faktor penyebab yang dapat menjadi pemicu rasa ketidak percaya diri pada seorang anak. (Prawira, 2018)

Menurut Lauster (Syam & Amri, 2017) , percaya diri adalah suatu sikap atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, sehingga seseorang tidak terlalu khawatir terhadap tindakannya, merasa bebas melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya, dan sesuai dengan apa yang kita inginkan. bertanggung jawab atas tindakan kita, sehingga kita dapat mempertanggungjawabkan tindakan kita. Menurut Lauster (Deni & Irdil, 2016) ada beberapa aspek kepercayaan diri, antara lain: (1) Keyakinan terhadap kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang terhadap dirinya bahwa ia benar-benar memahami apa yang dilakukannya; (2) Optimisme, yaitu sikap positif seseorang yang selalu mempunyai pandangan baik terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya, harapan-harapannya dan kemungkinan-kemungkinannya; (3) Objektivitas, yaitu seseorang yang cukup percaya diri dalam memandang suatu permasalahan atau suatu hal; (4) sesuatu menurut kebenaran diri sendiri, bukan menurut kebenaran pribadi; (5) Tanggung jawab, artinya kesediaan seseorang untuk menanggung apapun akibatnya; dan (6) Nalar, khusus menganalisis suatu masalah, suatu benda, suatu peristiwa dengan menggunakan pemikiran yang diterima akal dan sesuai dengan kenyataan.

Kaitan dari ketiga variable ini adalah Kesehatan mental merujuk pada kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang baik, di mana seseorang mampu mengelola stres, berinteraksi dengan orang lain, dan membuat keputusan. Kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang, membuatnya merasa mampu mengatasi tantangan hidup dan mempertahankan harga diri yang positif. Kepercayaan diri, di sisi lain, adalah keyakinan dalam kemampuan dan nilai diri sendiri. Individu dengan kepercayaan diri yang sehat cenderung memiliki pandangan positif tentang diri mereka sendiri, mampu mengatasi kegagalan, dan berani mengambil risiko yang konstruktif. Kepercayaan diri yang baik dapat melindungi seseorang dari tekanan sosial yang berlebihan, karena mereka lebih mungkin membuat keputusan berdasarkan nilai dan keyakinan pribadi daripada hanya mengikuti arus.

Sementara itu, konformitas adalah kecenderungan untuk mengikuti norma sosial, aturan, atau harapan kelompok. Konformitas memiliki manfaat yang positif dan juga negative, apabila dilakukan dengan baik bisa menimbulkan manfaat yang positif karena dapat membantu orang berintegrasi dalam masyarakat, tetapi konformitas yang berlebihan, di mana seseorang terlalu mengutamakan pendapat dan harapan orang lain, dapat menyebabkan konflik internal dan mengurangi kesejahteraan psikologis. Orang yang terlalu konformis mungkin merasa tertekan karena merasa harus memenuhi harapan orang lain, bahkan jika itu bertentangan dengan nilai dan keinginan pribadinya. Selain itu orang-orang yang terlalu konformis tentunya tidak akan merasa Bahagia karena apa yang ia lakukan bukan berasal dari dalam hatinya atau dengan kata lain bukan berasal dari keinginannya sendiri.

Dalam hubungan kompleks antara ketiga konsep ini, kesehatan mental yang baik dapat membantu membangun kepercayaan diri yang sehat. Seseorang yang merasa sehat secara mental mungkin lebih mampu mengatasi tekanan sosial dan memiliki keberanian untuk tetap setia pada nilai dan keyakinan pribadinya, bahkan jika itu berarti tidak selalu mengikuti norma sosial. Sebaliknya, kepercayaan diri yang rendah dan konformitas yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental. Orang yang tidak percaya pada kemampuan atau nilai diri sendiri mungkin mengalami kecemasan, depresi, atau rasa tidak berdaya. Mereka juga mungkin cenderung mengikuti norma sosial tanpa mempertimbangkan apa yang sebenarnya mereka inginkan atau butuhkan, yang bisa menciptakan ketidakpuasan diri dan kebingungan. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk mengembangkan kesadaran diri yang baik, memahami nilai-nilai dan keinginan pribadi, serta membangun kepercayaan diri yang sehat. Dengan begitu, seseorang dapat hidup sesuai dengan identitas dan nilai-nilai pribadinya, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Dikatakan kuantitatif karena data yang digunakan menggunakan angka-angka atau data kualitatif yang diangkakan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi SMAN 6 sederajat di kecamatan Seluma Kabupaten Bengkulu Selatan. teknik pengumpuln datanya dengan cara menyebarkan angket sebanyak 30 item yang disebar. Sampel yang diteliti adalah remaja di SMAN 6 Seluma.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari angket yang sudah disebar kepada sampel peneliti sebanyak 109 siswa di SMAN 6 Seluma, Bengkulu yang bertujuan untuk mengetahui terkait dengan pengaruh konformitas dan kepercayaan diri terhadap kesehatan mental siswa di SMAN 6 Kab. Seluma, Prov. Bengkulu. Untuk menguji hubungan konformitas dan kepercayaan diri terhadap kesehatan mental, maka peneliti melakukan uji reabilitas untuk mengukur ada atau tidaknya pengaruh IV1 dan IV2 terhadap DV. Sebelum dilakukan pengujian reabilitas harus ada dasar pengambilan Keputusan yaitu alpha sebesar 0,5. Variabel dapat dikatakan reliabel jika nilai dari variable tersebut lebih besar dari >0,5 jika lebih kecil maka variable yang diteliti tidak dapat dikatakan reliabel karena <0,5. Hasil reliabilitas dari ketiga variabel bisa dilihat dari tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1

	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
KM	.746	.764	10
KF	.601	.586	10
KD	.721	.716	10

Hasil dari uji reabilitas pada variable Kesehatan mental (DV) dapat kita lihat bahwa *Cronbach's Alpha* pada variable ini lebih tinggi dari pada nilai dasar yaitu $0,746 > 0,5$ hasil tersebut membuktikan bahwa semua pernyataan dalam angket variabel DV ini dinyatakan variable atau bisa dipercaya.

Berdasarkan uji reabilitas pada variabel konformitas (IV1) dapat kita lihat *Cronbach's Alpha* sebesar $0,601 > 0,5$. Bisa disimpulkan bahwa variable IV1 semuanya bisa dipercaya atau reliabel.

Berdasarkan uji reabilitas pada variabel konformitas (IV2) dapat kita lihat *Cronbach's Alpha* sebesar $0,721 > 0,5$. Bisa disimpulkan bahwa variable IV2 semuanya bisa dipercaya atau reliabel.

PEMBAHASAN

Reliabilitas berarti keakuratan informasi yang ditampilkan dalam hasil pengujian dapat dipercaya. Dengan demikian, hasil tes menunjukkan reliabilitas yang tinggi ketika hasil tes memberikan informasi yang sama meskipun diberikan kepada responden yang sama pada waktu yang berbeda. Keandalan ini menyangkut persoalan keakuratan alat ukur. Untuk menunjukkan keakuratan nilai hasil analisis statistik, tujuannya adalah untuk mengetahui letak kesalahannya.

Pengukuran reliabilitas dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai alat statistik, seperti aplikasi SPSS. Reliabilitas lebih mudah dipahami dengan memperhatikan aspek stabilitas, akurasi dan homogenitas. Dengan demikian, suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut reliabel. Penelitian ini dapat dipercaya dan digunakan sebagai alat ukur informasi penelitian.

Dalam penelitian ini melibatkan 109 orang siswa yang diambil dari SMAN 6 Kab. Seluma, Prov. Bengkulu. Dalam penelitian yang melibatkan hingga 109 remaja ini, hasil survei menunjukkan bahwa pertanyaan-pertanyaan yang di sebarakan kepada siswa dalam bentuk angket dapat dikatakan reliabel.

Reabilitas instrument dapat di uji dengan beberapa uji reabilitas, namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*. *Cronbach's Alpha* merupakan sebuah ukuran keanadalan yang memiliki nilai nol samoai satu. Apabila suatu variabel menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,5$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut dapat dikatakan reliabel atau konsisten dalam mengukur.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan pengolahan data maka diperoleh hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini adalah dari data yang dikumpulkan dari 109 siswa di SMAN 6 kab. Seluma, prov. Bengkulu, Terdapat pengaruh kesehatan mental remaja menunjukkan dampak yang lemah yaitu sebesar 45,5%. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti dapat menyarankan teori-teori baru dalam penyusunan isi teori agar memperluas wawasan yang lebih luas lagi. Dan untuk remaja harus memiliki kepercayaan diri yang positif agar memiliki kesehatan mental yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita. (2023, Oktober 4). detiknews. Retrieved Oktober 11, 2023, from detiknew.com: <https://news.detik.com/berita/d-6965229/psikolog-ub-puji-perhatian-ganjar-soal-isu-kesehatan-mental>
- Deni, U. A., & Ildil. (2016). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. Jurnal Educatio Jurnal Pendidikan Indonesia, 2(2), 43-52.
- Kurniawati, N. (2023, Juni 23). Pentingnya Literasi Informasi Terkait Kesehatan Mental Bagi Masyarakat.
- Muhammad, N. (2023). Kesehatan Mental, Masalah Kesehatan yang Paling Dikhawatirkan Warga Dunia 2023 Retrieved from Databoks: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/05/kesehatan-mental-masalah-kesehatan-yang-paling-dikhawatirkan-warga-dunia-2023>
- Oktarizka, H. P. (2018). Konformitas Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. Skripsi.

- Periyanti, D., & Silaen, S. M. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Merokok Siswa Kelas X SMA Negeri 70 Jakarta. *Ikraith-Humaniro*, 2(2), 1-108.
- Prawira, A. E. (2018). Kepercayaan Diri Anak Perempuan Indonesia Rendah, Apa Sebabnya. Retrieved from Liputan 6. com:
<https://www.liputan6.com/health/read/3462397/kepercayaan-diri-anak-perempuan-indonesia-rendah-apa-sebabnya>.
- Ramayanti, I. (2021). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumtif Santri Asrama Ar-Roudloh Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blokagung Banyuwangi. Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi, Banyuwangi.
- Sukirman, C. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kompetensi Psikomotorik Peserta Didik Kelas XI SMAN 10 Bulukumba. Skripsi, Makassar.
- Syam, A., & Amri. (2017, Juni 1). Pengaruh Kepercayaan Diri (SELF CONFIDENCE) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Mahasiswa. *Jurnal Biotek*, 5(1), 87-102.