

Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Resiliensi Dan Problem Solving Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu

Fiki Bela Anggraini¹, Habi Andriansyah², Aisha Yolanda Pracella³
UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu¹²³
fikibelaanggraini@gmail.com¹, habiandriansyah@gmail.com², aishayolandapracella@gmail.com³

Abstract

This article aims to look at the influence of mental health on the resilience and problem solving of teenagers at SMKN 3 Bengkulu City. The subjects of this research were 108 students at SMKN 3 Bengkulu City. Sampling used the Cluster Sampling technique and data collection by distributing questionnaires directly. The research results show that the R square of 0.163 (16.3%) is an influence where 16.3% of mental health does not influence resilience and problem solving at SMKN 3 Bengkulu City, the remaining 8.37% is influenced by other variables that are not included in this research.

Keywords: Mental Health; Resilience; Problem Solving;

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk melihat pengaruh kesehatan mental terhadap resiliensi dan problem solving remaja di SMKN 3 Kota Bengkulu. Subjek penelitian ini sebanyak 108 siswa yang ada di SMKN 3 Kota Bengkulu. Penarikan sampel menggunakan teknik Cluster Sampling dan pengambilan data dengan menyebarkan angket secara langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa R square sebesar 0,163(16,3%) adalah pengaruh adalah dimana 16,3% dari kesehatan mental tidak memengaruhi resiliensi dan problem solving di SMKN 3 Kota Bengkulu selebihnya 8,37% d dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diikutsertakan pada penelitian ini.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Resiliensi; Problem Solving;

PENDAHULUAN

Di era sekarang banyak remaja yang mengalami berbagai gangguan kesehatan seperti depresi, stress dikarenakan kurangnya berinteraksi dengan orang diluar dan setiap masalah yang dialami itu selalu di pendam sendiri. Sehingga bisa mempengaruhi kehidupannya yang bisa menimbulkan pengaruh signifikan terhadap kepribadian dan perilaku seseorang. Dan akan berdampak pada kesehatan jiwa pada seorang individu seperti tidak terkontrolnya emosional dalam diri remaja itu, kecemasan sehingga menyebabkan kesehatan fisiknya terganggu. Individu yang memiliki kesehatan mental yang sehat dapat menggunakan kemampuan potensi dirinya dalam menghadapi tantangan hidup, mampu mengelola stress yang dihadapi dengan baik, serta bisa menjalani kehidupan yang positif.

Menurut WHO, banyaknya kasus gangguan depresi tertinggi terdapat di India (56.675.969 kasus atau 4,5% penduduk), terendah di Maladewa (12.739 kasus atau 3,7% penduduk). Sedangkan di Indonesia terdapat 9.162.886 kasus infeksi atau setara dengan 3,7% jumlah penduduk 4 Sistem kesehatan global dianggap gagal dalam memenuhi beban gangguan mental secara memadai, sehingga terdapat kesenjangan yang sangat besar antara kebutuhan akan layanan dan penyediaannya. Sekitar 85% orang dengan gangguan jiwa berat di negara berkembang tidak menerima pengobatan untuk gangguan tersebut. Kita juga tahu bahwa pengeluaran tahunan untuk kesehatan mental masih rendah, kurang dari \$2 per orang, dan petugas kesehatan mental, yang mewakili kurang dari 1 per 100.000 penduduk. 1, 5 Begitu pula di Indonesia, karena berbagai

faktor biologis, psikologis, dan sosial serta keragaman penduduk, jumlah kasus gangguan jiwa kemungkinan akan terus meningkat. Karena itu penting bagi setiap negara untuk melakukan upaya untuk mengatasi dampak dari gangguan kesehatan mental ini. (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani, 2018).

Resiliensi dan problem solving dapat membantu meningkatkan kesehatan mental seseorang. Apabila seorang individu memiliki resiliensi yang tinggi maka akan senantiasa mampu menghadapi permasalahan dan situasi dari kondisi yang menyulitkan, kemudian dengan adanya problem solving juga membantu seorang individu untuk memecahkan suatu masalah dan bisa menganalisis mengenai permasalahan yang sedang terjadi dan bisa menemukan solusi yang tepat dalam pemecahan suatu masalah, dengan adanya resiliensi dan problem solving akan mencerminkan kondisi kesehatan mental yang baik, sedangkan apabila seorang individu memiliki resiliensi dan problem solving yang rendah maka akan bersikap menyalahkan diri sendiri, dan memungkinkan timbulnya gejala seperti kecemasan dan depresi.

Resiliensi berhubungan dengan kemampuan pada individu untuk beradaptasi dengan kesulitan yang sedang dihadapi. Apabila seorang individu bisa menghadapi kesulitannya dan dapat beradaptasi dalam menjalankan kehidupan kesehariannya, maka akan berdampak pada kesejahteraan psikologis individu yang berupa kondisi kesehatan mental yang baik. Manusia selalu di hadapkan dengan masalah dalam hidupnya, setiap permasalahan perlu adanya penyelesaian tidak banyak individu yang bisa menyelesaikan setiap permasalahan yang sedang terjadi dan itu akan menimbulkan gangguan mental nya dengan begitu setiap individu harus memiliki kemampuan problem solving yang tinggi agar bisa meningkatkan kemampuannya dalam menganalisis suatu permasalahan dan bisa menemukan pemecahan masalah secara mandiri.

Menurut Connor dan Davidson (Setyawan, 2021), resiliensi adalah orang yang memiliki toleransi dengan perasaan yang negative, kemampuan spiritual yang tinggi dan juga menggambarkan emosi positif sebagai salah satu factor pengaruh yang dapat meningkatkan resiliensi. Connor dan Davidson merumuskan aspek resiliensi berdasarkan teori para ahli mengenai karakteristik individu yang resilien terdiri dari, (1) kemamouan individu untuk menunjukan keterampilan dan daya tahan yang kuat dalam menghadapi tantangan, (2) keyakinan individu dalam mengatasi rasa gelisah atau distress. (3) kemampuan individu untuk menerima secara positif perubahan, terutama saat dihadapkan pada situasi menekan atau menentang, serta kemampuan beradaptasi, (4) kemampuan individu untuk mengontrol diri saat menghadapi situasi yang menekan, dan (5) keyakinan individu pada kekuatan yang lebih besar, entah itu pada tuhan atau takdir, yang memberi dukungan pada saat menghadapi kesulitan.

Sedangkan Reivich dan Shatte mendefinisikan Resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk menangani, beradaptasi, dan pulih dari tantangan, kegagalan, atau kejadian traumatis dalam hidup, ini melibatkan kemampuan untuk tetap teguh, belajar dari pengalaman, dan mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah yang

muncul. Resiliensi merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu untuk menangani permasalahan atau kesulitan di dalam kehidupan sehari-hari. Reivich dan Shatter mengemukakan ada 7 aspek:

1. Regulasi Emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola situasi yang menekan
2. Pengendalian implus adalah kemampuan untuk menahan diri dari tindakan yang tidak diinginkan.
3. Optimisme adalah hubungan antara tindakan dan ekpetasi kita dengan kondisi kehidupan yang dialami individu.
4. Self-Efficacy adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil
5. Causal Analysis adalah Kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi.

Reaching Out adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan dan pulih dari masa sulit. Namun, lebih dari itu, Resiliensi juga mencakup kemampuan individu untuk menemukan hal-hal positif dalam kehidupan setelah mengalami kesulitan. (Claudia & Sudarji, 2018).

Menurut Michael Ungar (Wahyuni & Wulandari, 2021), resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk menemukan jalur menuju sumber daya yang diperlukan ketika menghadapi tantangan. Ini meliputi keterampilan psikologis, sosial dan fisik yang mendukung kesejahteraan individu, serta kemampuan untuk memperoleh keterampilan tersebut dengan cara memiliki makna dan sesuai dengan nilai-nilai budaya yang ada. Aspek – Aspek menurut Michel ungara: 1. Individu yang kuat, 2. Hubungan Yang sehat, 3. Sumber daya Eksternal, 4. Lingkungan Yang Aman, 5. Koneksi Budaya dan Identitas, 6. Partisipasi dan keterlibatan sosial, 7. Kemampuan mengatasi stress, 8. Akses terhadap pemecahan masalah, 9. Keyakinan dan nilai yang kuat, 10. Kemampuan belajar dari pengalaman

Bransford dan Stein (Husna & Burais, 2019), menerangkan bahwa pendekatan problem solving adalah strategi pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan berpikir dan kemampuan menyelesaikan masalah siswa, pendekatan ini mendorong siswa untuk memecahkan masalah dengan mengidentifikasi, menganalisis dan menemukan solusi dari berbagai masalah yang dihadapi. Aspek-Aspek menurut Bransford dan Stein: 1. Representasi Masalah, 2. Pemahaman terhadap masalah, 3. Strategi pemecahan masalah, 4. Pengujian solusi, 5. Transfer pemecahan masalah. Sedangkan menurut Gupta, Kavita & Pasrija (Sadiqin, T, & Shollahuddin, 2017) mengatakan bahwa problem solving merupakan komponen kunci dalam pencapaian kesuksesan bagi siswa, aspek-aspek problem solving yaitu mencakup 1). identifikasi masalah, 2). analisis masalah, 3). perumusan solusi, 4). implementasi solusi, dan 5). evaluasi hasilnya. Namun, setiap kerangka kerja atau teori dapat memiliki nuansa dan pendekatan yang berbeda.

Menurut Rowling dkk, (Ningrum, Khusniyati, & Ni'mah, 2022) mendefinisikan kesehatan mental adalah kemampuan individu mampu mengelola tekanan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari, dan kelompok untuk berinteraksi secara positif antara satu sama lain dan lingkungan sekitarnya. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan perasaan kesejahteraan pribadi, mencapai pengembangan optimal, dan penggunaan kemampuan kognitif, afektif dan relasional dengan baik guna mencapai tujuan individu maupun kelompok. Ada beberapa aspek menurut Rowling: 1). Aspek perkembangan fisik dan psikologi termasuk upaya mengatasi stress, ketidakmampuan menyesuaikan diri, hubungan dengan orang lain, 2). Kemampuan individu dan kelompok untuk berhubungan secara positif antara satu sama lain dan dengan lingkungan sekitarnya, yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan pribadi, mencapai perkembangan yang optimal, serta menggunakan kemampuan kognitif, afektif dan relasional dengan baik, 3). kecanduan media sosial memiliki dampak negatif pada kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, gangguan dismorfik tubuh, dan kecenderungan bunuh diri.

Menurut Viet dan Ware (Hafiza, Nauli, Widyanta, & Mawarpury, 2022), kesehatan mental adalah sebuah kondisi dimana individu bisa melakukan pengelolaan tekanan yang ada di dalam hidupnya, kesehatan mental bukan hanya tidak adanya penyakit mental tetapi lebih pada keadaan mental yang sejahtera sebagai indikator kesehatan mental yang mencakup 2 aspek: 1). Keadaan dimana individu terbebas dari tekanan psikologis dicirikan oleh kesehatan mental yang positif, yang berlawanan dengan kondisi negatif atau buruk, 2). Terdapatnya kesejahteraan psikologi (Psychological well-being) dimana seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, merasakan perasaan positif secara umum, memiliki kondisi emosional yang stabil, dan merasakan kepuasan dalam hidupnya.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif. Dikatakan pendekatan kuantitatif karena data penelitian yang digunakan berupa angka-angka atau data kuantitatif yang diangkakan. Penelitian ini merupakan penelitian

regresional, karena di dalam penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya pengaruh antara kesehatan mental terhadap resiliensi dan problem solving di SMKN 3 kota Bengkulu. Variabel bebas (independent Variabel) adalah Kesehatan Mental dan variable terikat (Dependent Variabel) adalah resiliensi dan problem solving. Sampel dari penelitian ini yaitu siswa/i SMKN 3 kota Bengkulu. teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik Cluster Random Sampling yang digunakan untuk menentukan sampel objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas dimana populasi adalah 108 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Respondend dalam penelitian ini adalah siswa/i SMKN 3 Kota Bengkulu, yang memenuhi standar kriteria, yaitu nama dan jenis kelamin. Pengujian artikel ini adalah dengan menggunakan analisis regresi linear, untuk mengetahui adanya pengaruh antara kesehatan mental terhadap resiliensi dan problem solving pada siswa/i SMKN 3 Kota Bengkulu. Hasil Uji Regresi Linier Menunjukkan data di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Regresi

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	.404 ^a	.163	.147	3.692	.163	10.244	2	105	.000

Pada table menunjukkan *R square* (Koefisien determinasi) sebesar 0,163 atau 16,3%. Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui persentase besarnya kontribusi variable bebas terhadap variable terikat, artinya besarnya kontribusi variable bebas terhadap variable terikat adalah 16,3%, sedangkan sisanya 83,7% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 2. Correlations

Correlations				
		TOT. KM	TOT. RL	TOT. PS
Pearson Correlation	TOT. KM	1.000	.392	.261
	TOT. RL	.392	1.000	.446
	TOT. PS	.261	.446	1.000

Sig. (1-tailed)	TOT .K M	.	.00 0	.00 3
	TOT.R L	.00 0	.	.00 0
	TOT.P S	.00 3	.00 0	.
N	TOT .K M	10 8	10 8	10 8
	TOT.R L	10 8	10 8	10 8
	TOT.P S	10 8	10 8	10 8

Correcations

Total KM-RL	0,392	Lemah
Total KM-PS	0,261	Lemah
Total RL-PS	0,446	Lemah

Berdasarkan table diatas,dapat dilihat bahwa total correlations kesehatan mental dengan resiliensi 0,392 ($p > 0,05$) maka berdistribusi lemah ,total correlations kesehatan mental dengan problem Solving 0,261($P > 0,05$) maka berdistribusi lemah,Total Corelations Resiliensi dan Problem solving 0,446($p > 0,05$) maka berdistribusi lemah,dariketiga penjelasan itu maka berarah negatif atau bahwasannya siswa/i di SMKN 3 Kota Bengkulu tidak memiliki pengaruh kesehatan mental terhadap resiliensi dan problemsolving.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data berdistribusi normal,distribusi dikatakan normal apabila $p > 0,01$, Sedangkan $p < 0,01$, Maka distrubusi dikatakan tidak normal karena ada beberapa respondend yang mengisi angket dengan tidak sungguh-sungguh. Teknik yang digunakan untuk uji normalitas adalah *teknik tests of Normality, Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas variable bisa dilihat pada tablesebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

<u>One-Sample Kolmogorov-Smirnov</u>		
<u>Test</u>		
N		Unstanda
Normal	Mean	rdized
Parameters ^{a,b}	n Std.	Residual
Most Extreme	Deviati	108
Differences	on	.00000
	Abs	00
	olut	3.6577
	e	6962
	Posi	.062
	tive	.062
	Neg	.056
	ativ	-.062
	e	.062
Test		.200 ^{c,d}
Statistic		
Asymp. Sig.		
(2-tailed)		

Berdasarkan dari table di atas data dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas nilai signifikan sebesar $0,200 > 0,01$. Maka dapat disimpulkan bahwasanya nilai residual berdistribusi normal, oleh karena itu layak dilakukan uji selanjutnya.

Tabel 4. Hasil Uji Realibilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.723	.737	10

Tabel di atas pada uji validitas dari 10 item, dan hasil reability diketahui bahwa alpha cronbach's 0,723 dimana reability item yang ideal atau dapat diterima ialah apabila alpha cronbach's >0,723. Sehingga dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut dapat diterima.

Tabel 3.1 Hasil Uji Reability

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha Based on Standardized Items		N of Items
.612	.646	10

Tabel di atas pada uji validitas dari 10 item, dan hasil reability diketahui bahwa alpha cronbach's 0,612

Tabel 3.2 hasil uji reability

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.542	.547	10

Tabel diatas pada uji validitas dari 10 item, dan hasil reability diketahui bahwa alpha cronbach's 0,542.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kesehatan mental terhadap resiliensi dan problem solving di SMKN 3 Kota Bengkulu. Keseluruhan subjek dalam penelitian ini merupakan siswa/i SMKN 3 Kota Bengkulu dengan jumlah sampel 108 orang. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi yang ada dirinya, karena kesehatan mental dapat berpengaruh untuk cara pikir ataupun bertindak dalam kehidupannya. (Rahmawaty, Silalahi, Berthiana, & Mansyah, 2022). Kesehatan mental yang buruk dapat mempengaruhi resiliensi dan problem solving. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk pulih dari stress, trauma, atau kesulitan. Kondisi kesehatan mental yang lemah dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk bangkit setelah mengalami kesulitan, sehingga mengurangi tingkat resiliensi.

Apabila seseorang memiliki kesehatan mental yang rendah, maka akan mempengaruhi kemampuan problem solving. Seseorang yang mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan atau gangguan kesehatan mental lainnya mungkin memiliki masalah dalam menyelesaikan masalah, mengambil keputusan atau melihat solusi alternatif karena terganggu oleh kondisi emosional dan kognitif yang tidak stabil.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh kesehatan mental terhadap resiliensi dan problem solving di SMKN 3 Kota Bengkulu dikatakan lemah atau bisa dibilang tidak ada pengaruhnya. Pada uji correlations diketahui antara kesehatan mental dengan resiliensi (0,392), kesehatan mental dengan problem solving (0,261), resiliensi dan problem solving (0,446) dikatakan lemah karena $\leq 0,05$. Semakin tinggi kesehatan mental seseorang maka semakin tinggi pula ia mengembangkan potensi yang ada padanya dan adanya kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi masalah dan bisa menyelesaikan masalah dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018, Maret). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
- Claudia, F., & Sudarji, S. (2018). Sumber-Sumber Resiliensi Pada Remaja Korban Prundungan di SMK Negeri X Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, 11(2), 101-114.
- Hafiza, S., Naully, M., Widyanta, A., & Mawarpury, M. (2022). Studi Kasus: Kesehatan Mental Pada Pria Aseksual. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 73-97.
- Hasin, M. I. (2018). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kemampuan Problem Solving Siswa Kelas XI IPA MA Miftahul Ulum Jatiroto Lumajang. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Husna, & Burais, F. F. (2019). Penerapan Pendekatan Problem Solving Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Berdasarkan Level Siswa. *Jurnal Pendidikan*, 11(1).
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022, Juni). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Communnnty Develoment Journal*, 3(2), 1174-1178.
- Rahayu, T. S. (2022). Hubungan Resiliensi Diri dengan Distres Psikologi Pada Karyawan Pt. Sumber Alfaria Trijaya, TBK (Alfamart) Wilayah Kartasura. Surakarta: Universitas Islam Negeri Raden Mas Said.
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., Berthiana, & Mansyah, B. (2022, Desember). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276-281.
- Sadiqin, I. K., T, S. U., & Shollahuddin, A. (2017). Pemahaman Konsep IPA Siswa SMP Melalui Pembelajaran Problem Solving pada Topik Perubahan Benda-Benda di Sekitar Kita. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 3(1), 52-62.
- Setyawan, I. (2021). Melihat Peran Pemaafan Pada Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Empati*, 10(3), 187-193.
- Wahyuni, E., & Wulandari, V. S. (2021). Resiliensi Remaja dan Implikasinya Terhadap Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 79-86.