

Tingkat Kecemasan dan Harga Diri Remaja Terhadap Kesehatan Mental di SMAN 7 Bengkulu Selatan

Lestin Elnita V¹, Zolan Saputra², Jeni Susanti³
UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu¹²³
lestinelnita@gmail.com¹, zolansaputra@gmail.com², jenusanti@gmail.com³

Abstract

This study aims to examine the influence of adolescents' levels of anxiety and self-esteem on mental health at SMAN 7 South Bengkulu. This research uses quantitative methods, the data collection technique is by distributing a questionnaire of 30 items. The sample studied was teenagers from SMAN 7 South Bengkulu. Data were collected from 103 respondents. This research was analyzed using quantitative analysis using SPSS by testing correlation regression, normality test, reliability test and R Square. Based on the results of this study, it shows the influence of teenagers' anxiety levels and self-esteem on mental health at SMAN 7 South Bengkulu is in the weak category, namely 07.1%.

Keywords: Anxiety Levels; Adolescent self-Esteem; Mental Health;

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh tingkat kecemasan dan harga diri remaja terhadap kesehatan mental di SMAN 7 Bengkulu selatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, teknik pengumpulan datanya dengan cara menyebarkan angket sebanyak 30 item. Sampel yang diteliti adalah remaja SMAN 7 Bengkulu selatan. Pengambilan data berjumlah 103 respondend. Penelitian ini di analisis dengan menggunakan analisis kuantitatif menggunakan spss dengan menguji regresi korelasi, uji normalitas, uji reliabilitas dan R Square. Berdasarkan Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh tingkat kecemasan dan harga diri remaja terhadap kesehatan mental di SMAN 7 Bengkulu selatan berada pada kategori lemah yaitu 07,1%.

Kata Kunci: Tingkat kecemasan; Harga diri remaja; Kesehatan mental;

PENDAHULUAN

Setiap hari di Media Massa, Tv, Radio berbagai, pemberitaan tentang, kekerasan pada rumah tangga, pelecehan seksual, pemerkosaan, prostitusi serta masih banyak lagi bentuk kejahatan lainnya yang menunjukkan bahwa rakyat kita sedang sakit. Rakyat sedang mengalami krisis identitas sebagai akibatnya berujung pada krisis moral serta spiritual. Yang lebih mengkhawatirkan lagi, moral yang meluas belakangan ini tampaknya banyak sekali berdampak pada anak kecil. Terlihat dari situasi rakyat ketika ini bahwa kesehatan mental setiap individu tidak mampu digeneralisasikan. Ruang ini membentuk pembicaraan tentang kesehatan mental semakin menjadi-jadi, sehingga mengarah pada bagaimana individu, keluarga, dan rakyat bisa menemukan, memelihara, serta mengoptimalkan kesehatan mental mereka pada kehidupan sehari-hari. (Febristi, Arif, & Dayati, 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021), satu dari enam orang berusia antara 10 dan 19 tahun. Masa remaja merupakan masa yang unik dan terus berkembang. Perubahan fisik, emosional, dan sosial, termasuk paparan kegembiraan, pikiran, atau kekerasan, dapat membuat remaja rentan mengalami masalah kesehatan mental. Melindungi generasi muda dari kesulitan, mendorong pembelajaran sosial dan kesejahteraan emosional dan psikologis, serta memastikan akses terhadap layanan kesehatan mental adalah suatu hal yang penting bagi kesehatan dan

kesejahteraan generasi muda di masa remaja dan dewasa. Secara global, diperkirakan satu dari tujuh (14%) anak usia antara 10 sampai 19 tahun menderita masalah kesehatan mental, namun sebagian besar kondisi ini tidak terdiagnosis dan tidak diobati (Fharida, 2018). anak muda dengan masalah kesehatan mental sangat rentan terhadap pengucilan sosial, diskriminasi, stigma (yang berdampak pada pencarian bantuan), kesulitan pendidikan, kesehatan fisik yang buruk, dan pelanggaran hak asasi manusia. Gangguan emosi sering terjadi pada remaja. Gangguan kecemasan (yang dapat dirasakan yaitu rasa panik atau kekhawatiran) yang paling sering terjadi pada kelompok usia ini dan lebih sering terjadi pada orang yang lebih tua dibandingkan remaja yang lebih muda. Di-perkirakan 3,6% anak usia 10-14 tahun dan 4,6% anak usia 15-19 tahun menderita gangguan kecemasan. Depresi diperkirakan terjadi pada saat ini yaitu 1,1% anak usia 10-14 tahun dan 2,8% anak usia 15-19 tahun. Depresi dan kecemasan memiliki beberapa gejala yang sama, termasuk perubahan suasana hati yang cepat dan tidak dapat diprediksi. Remaja yang berkembang dalam lingkungan sosial lebih percaya diri dalam lingkungan sosial karena lebih di-hargai, sebaliknya remaja yang memiliki harga diri negatif merasa tidak berdaya dan tidak berharga. Selain itu, remaja dengan harga diri negatif biasanya tidak berani mencari tantangan baru dalam hidupnya, lebih suka menghadapi hal-hal yang sudah sering di alaminya dan menyukai hal-hal yang tidak penuh tuntutan, seringkali tidak yakin dengan pikirannya. dia sendiri, mereka cenderung takut terhadap reaksi orang lain dan tidak mampu melakukannya. Menjalani komunikasi yang baik biasanya merasa hidupnya tidak bahagia. (Saragih, 2021).

anak muda yang menolak dirinya sendiri tidak dapat beradaptasi karena tidak bahagia. Remaja mengalami rasa pengabaian diri, merasa menjadi orang yang ditinggalkan dan selalu menghindari lingkungan sekitar. Remaja yang merasa tersisih, terisolasi dan selalu menjauhi lingkungannya merupakan hal-hal yang dapat menimbulkan kecemasan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah harga diri yang merupakan salah satu faktor internal yang menjadi kunci terpenting dalam membentuk perilaku manusia. Harga diri dapat mempengaruhi proses berpikir, keputusan yang diambil dan nilai tujuan individu (Budiman & Haris, 2015).

Selain karena banyaknya remaja saat ini yang masih memiliki harga diri yang rendah sehingga tidak mampu berinteraksi dengan baik dengan lingkungan sosialnya, kecemasan juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan harga diri. Seseorang dengan harga diri rendah cenderung meragukan kemampuannya dalam (melindungi) orang lain dan percaya bahwa orang lain me-waspadaai kemampuannya. Di sisi lain, orang dengan harga diri tinggi merasa percaya diri dan mampu menangani segala macam situasi secara efektif, sehingga pada akhirnya mengurangi kemungkinan kecemasan. Jembatan antara harga diri dan kecemasan adalah keyakinan individu tentang bagaimana orang lain menilai dirinya. Pada dasarnya kecemasan merupakan suatu keadaan psikologis seseorang yang penuh rasa takut dan cemas, dimana timbul perasaan takut dan khawatir terhadap suatu hal yang tidak pasti. Kecemasan berasal dari bahasa Lat-in (*anxius*) dan bahasa Jerman (*anst*), yang digunakan untuk menggambarkan pengaruh negatif dan rangsangan fisiologis (Yusuf & Bagus, 2012).

Menurut American Psychological Association (APA) kecemasan adalah keadaan emosional yang terjadi ketika seseorang mengalami stres dan ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang membuat orang tersebut tidak nyaman, dan disertai fisik. reaksi (detak jantung cepat, tekanan darah tinggi dan sebagainya). Gail W. Stuart membagi kecemasan menjadi respon sikap, kognitif dan afektif, meliputi: a. sikap, kecemasan, gemetar, bicara cepat, kurang koordinasi, menghindar, melarikan diri, kewaspadaan, ketegangan fisik, dll. Kognitif, kurang konsentrasi, kurang perhatian, praktis lupa, berkurangnya kreativitas, penurunan produktivitas, kebingungan, kewaspadaan berlebihan, takut kehilangan kendali, mimpi buruk, dll. Afektif, berupa ketidaksabaran, ketegangan, kegelisahan, ketidaknyamanan, kegugupan, kewaspadaan, ketakutan, kegelisahan, mati rasa, rasa bersalah, malu, dan sebagainya. (Insan & Darmayanti, 2020)

Coopersmith (dalam Burns, R.B 1993) menyatakan bahwa harga diri mengacu pada evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri, baik positif maupun negatif, dan mengungkapkan sejauh mana

seorang individu percaya bahwa dirinya adalah individu yang mampu, penting, sukses dan berharga. Dengan kata lain, harga diri merupakan penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan melalui perilakunya sehari-hari. Coopersmith mengatakan pola asuh otoriter dan permisif menyebabkan rendahnya harga diri pada anak. Pada saat yang sama, pola asuh otoritatif menghasilkan anak yang memiliki harga diri yang tinggi. Menurut Coopersmith, aspek-aspek harga diri meliputi:

1. Nada Nilai diartikan sebagai nilai-nilai eksklusif yang dimiliki seorang individu, yaitu isi diri. Lebih lanjut dikatakan bahwa harga diri ditentukan oleh nilai-nilai pribadi yang dianggap orang sebagai nilai yang dapat digunakan.
2. Popularitas Kepemimpinan Coopersmith menyatakan bahwa orang dengan harga diri yang tinggi biasanya memiliki keterampilan yang diperlukan untuk memimpin. Sementara itu, popularitas berkaitan dengan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang didasarkan pada pengalaman suksesnya dalam kehidupan bermasyarakat, dan tingkat popularitas berkaitan dengan harga diri, sehingga semakin populer seseorang maka semakin diperlukan. dia adalah. adalah mempunyai harga diri yang tinggi.
3. Orang tua, Coopersmith berkaitan dengan harga diri, menekankan perasaan bahwa keluarga adalah bidang sosialisasi pertama bagi anak-anak, penerimaan keluarga yang positif terhadap anak-anak meletakkan dasar bagi pengembangan harga diri yang tinggi di masa dewasa mereka di masa depan.
4. Berprestasi, orang dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki ciri-ciri kepribadian yang dapat menimbulkan kemandirian sosial dan kreativitas yang tinggi Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2022), kesehatan internal adalah keadaan kesejahteraan internal yang memungkinkan seseorang mengatasi stres biologis, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik serta mempengaruhi masyarakat (Rahmi & Alfi, 2017).

Ini adalah bagian integral dari kesehatan dan kesejahteraan, mendukung kemampuan individu dan kolektif kita dalam mengambil keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat kita tinggal. Kesehatan internal adalah hak asasi manusia yang mendasar. dan itu penting untuk pengembangan pribadi, komunitas dan sosial-ekonomi. Kesehatan internal hanyalah tidak adanya gangguan internal. Penyakit terjadi sebagai rangkaian yang kompleks dan dialami secara berbeda oleh orang yang berbeda, dengan tingkat stres dan tekanan yang berbeda, serta dengan konsekuensi sosial dan klinis yang bisa sangat berbeda. Darajat (Mukhlis, 2013).

membagi kesehatan internal menjadi beberapa aspek, antara lain. Terwujudnya keselarasan fungsi jiwa yang sesungguhnya, keseimbangan perkembangan seluruh potensi internal sehingga seseorang dapat mencapai kesehatan jasmani dan rohani serta terhindar dari konflik internal, guncangan, keraguan. dan tekanan emosional yang timbul dari dorongan dan cita-cita yang berbeda. Mewujudkan adaptasi antara manusia dengan dirinya sendiri, yaitu perjuangan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan secara sehat terhadap diri sendiri, yang meliputi pengembangan dan pengembangan setiap potensi dan daya yang ada dalam diri seseorang serta kemampuan untuk menggunakan potensi dan kekuatan tersebut secara optimal sehingga mampu mewujudkan diri. - adaptasi membawa kekayaan dan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain. Dengan adaptasi diri yang sehat terhadap lingkungan dan manusia, seseorang tidak hanya memenuhi tuntutan masyarakat dan memperbaikinya, tetapi juga mampu secara harmonis mencipta dan membagi dirinya dalam masyarakat. Hal ini hanya dapat tercapai jika setiap individu dalam masyarakat terus menerus bekerja sama untuk meningkatkan diri hingga batas keimanan Allah (Widodo, Laelasari, Sari, Nur, & Putriant, 2017). Berdasarkan keimanan dan ketakwaan, persoalan keselarasan sejati fungsi psikologis dan adaptasi manusia terhadap dirinya dan lingkungannya hanya dapat diwujudkan secara benar dan terarah bila perjuangannya didasari oleh keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan. e Tujuan hidup bermakna dan bahagia di dunia dan di

akhirat Tujuan kesehatan jiwa ada-lah mewujudkan kehidupan yang baik, sejahtera, dan bahagia bagi manusia di dunia lahir dan batin, dunia jasmani dan rohani, serta akhirat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif., Populasi dan sampel pada penelitian ini sebanyak 103 orang reamaja di SMAN 7 Bengkulu Selatan. Dalam pengambilan datanya menggunakan teknik survey kuesioner dengan menyebarkan angket sebanyak 30 item.Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif dengan mengguji regresion korelasi, normalitas, reliabilitas,, dan R Square menggunakan Spss 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini selanjutnya hasil data yang diperoleh dari angket yang disebarkan dengan sampel penelitian sebanyak 103 orang remaja di SMAN 7 Bengkulu Selatan. yang tujuannya untuk mengetahui terkait dengan Tingkat kecemasan dan harga diri remaja terhadap kesehatan mental di. SMAN 7 Bengkulu Selatan Yang pertama untuk mengetahui keterkaitan antara Tingkat Kecemasan Dan Harga Diri Remaja Terhadap kesehatan mental maka peneliti melakukan uji korelasi dapat dilihat pada tabel 1.2 dibawah ini.

Tabel 1 Regression

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
TOT.KM	28.78	3.873	103
TOT.HD	30.51	4.715	103
TOT.KC	21.35	4.489	103

Tabel 2 Correlations

		TOT.KM	TOT.HD	TOT.KC
Pearson Correlation	TOT.KM	1.000	.137	-.242
	TOT.HD	.137	1.000	-.109
	TOT.KC	-.242	-.109	1.000
Sig. (1-tailed)	TOT.KM	.	.083	.007
	TOT.HD	.083	.	.137
	TOT.KC	.007	.137	.
N	TOT.KM	103	103	103

	TOT.HD	103	103	103
	TOT.KC	103	103	103

Berdasarkan gambar diatas,dapat dilihat nilai keterkaitan antara tingkat kecemasan dan kesehatan mental sebesar 0,137 (Lemah), Harga diri remaja dan kesehatan mental sebesar 0,245 (Lemah) dan Tingkat Kecemasan Dan Harga Diri Remaja sebesar - 0,1 09 (lemah).

Tabel 3 Model Summary

Model Summary^b									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.267 ^a	.071	.053	3.769	.071	3.836	2	100	.025
a. Predictors: (Constant), TOT.KC, TOT.HD									
b. Dependent Variable: TOT.KM									

Selanjutnya, untuk melihat suatu pengaruh antara Tingkat Kecemasan Dan Harga Diri Remaja Terhadap Kesehatan Mental di SMAN 7 Bengkulu Selatan, dapat dilihat pada tabel diatas nilai R Square sebesar 0,071 Maka berdasarkan nilai tersebut dapat dinyatakan bahwa pengaruh Tingkat Kecemasan Dan Harga Diri Remaja Terhadap Kesehatan Mental di SMAN 7 Bengkulu Selatan berada pada nilai 0, 071 yaitu dikategorikan lemah.

Tabel 4 Hasil Uji

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		103
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.73226987
Most Extreme Differences	Absolute	.045
	Positive	.045
	Negative	-.043
Test Statistic		.045
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Selanjutnya untuk mengetahui suatu hasil dinyatakan normal atau tidaknya, maka peneliti melakukan uji normalitas, untuk mengetahui normal atau tidaknya hasil tersebut bisa dilihat pada tabel 1.4 diatas. Menurut penelitian ini nilai yang terdistribusi normal dengan nilai signifikansi dari 0,2 lebih besar dari 0,01, maka berdasarkan tabel diatas peneliti menguji penelitian tersebut dengan uji normalitas dengan menggunakan rumus one sample kolmogorov smirnov test, maka penelitian ini dinyatakan atau didistribusi dengan nilai signifikansi 0,2 yang dinyatakan normal karena nilai nya lebih besar dari 0,1.

Tabel 5 Nilai Hasil uji reliabilitas item Kesehatan Mental

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.678	.675	10

Tabel 1.6 Nilai hasil uji reliabilitas item Tingkat Kecemasan

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha ^a	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
-.019	.157	10

Tabel 1.7 Nilai hasil uji reliabilitas item Harga Diri Remaja

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.787	.787	10

Penelitian ini melibatkan 103 orang remaja yang diambil dari 1 Sekolah di SMAN 7 Bengkulu Selatan. Dalam penelitian ini sebanyak 103 remaja tersebut setelah dilakukan penelitian Maka

disimpulkan bahwa 103 remaja Sekolah di SMAN 7 Bengkulu Selatan tersebut dinyatakan bahwa Pengaruh Tingkat Kecemasan Dan Harga Diri Remaja Terhadap Kesehatan Mental tersebut dinyatakan lemah pengaruhnya yaitu sebesar 07,1%. Hasil data yang diperoleh dari 100 remaja di kecamatan kampung melayu kota Bengkulu yang tujuan untuk mengetahui terkait dengan pengaruh. Tingkat kecemasan dan harga diri remaja terhadap kesehatan mental di SMAN 7 Bengkulu Selatan Selanjutnya, hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa pengaruh Tingkat kecemasan dan harga diri remaja terhadap kesehatan mental di SMAN 7 Bengkulu Selatan berada pada kategori lemah yaitu hanya sekitar 07,1% saja pengaruh nya. Artinya, apabila pengaruh kontrol diri dan interaksi sosial remaja tersebut 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. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Susilo & Eldawaty, 2021)) yang mengatakan tingkat kecemasan juga membantu memberikan dampak penting harga diri remaja, dan adanya hubungan tingkat kecemasan diri seorang individu dan temannya yang sesuai dengan lingkungan sekitarnya dan juga bisa berdampak pada kesehatan mental individu tersebut akibat lingkungannya. Jadi apabila pengaruh Tingkat kecemasan dan harga diri remaja terhadap kesehatan mental di SMAN 7 Bengkulu Selatan tersebut tinggi maka pengaruhnya akan baik, namun sebaliknya apabila pengaruh tingkat kecemasan dan harga diri remaja terhadap kesehatan mental tersebut lemah maka akan berdampak negatif atau buruk bagi kesehatan mental remaja tersebut.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan pengolahan data maka mendapatkan hasil penelitian yang kesimpulannya dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari data 103 remaja di SMAN 7 Bengkulu Selatan pengaruh tingkat kecemasan dan harga diri remaja terhadap kesehatan mental di SMAN 7 Bengkulu Selatan, memiliki pengaruh yang lemah yaitu sebesar 07,1%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat peneliti lakukan menggunakan teori-teori baru dalam penyusunan isi teori agar memperluas lagi wawasan yang lebih luas lagi. Dan untuk remaja dalam ber-interaksi dengan lingkungan harus bisa melakukan pengendalian diri agar bisa menjaga kesehatan mental diri pribadi dengan cara melakukan hal-hal yang positif dan bisa melihat situasi keadaan lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, & Haris. (2015). KESADARAN BERAGAMA PADA REMAJA ISLAM. Pendidikan Islam, 6(1), 21-24.
- Febristi, A., Arif, Y., & Dayati, R. (2020). Faktor Sosial Dengan Self Esteem (Harga Diri) Pada Remaja Di Panti Asuhan. Jurnal Kebidanan, 6(1), 48-56.
- Fharida, V. (2018). Gambaran Harga Diri Remaja Dengan Status Keluarga Bercerai. Medan.
- Insan, I., & Darmayanti, K. K. (2020). Pengaruh Harga Diri Remaja Perempuan Terhadap Pengambilan Keputusan Menjadi Tenaga Kerja Wanita. Jurnal Psikologi Sains dan Profesi, 4(3), 189-196.
- Mukhlis, I. I. (2013). Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah. Jurnal Psikologi, 9(2), 101-112.
- Rahmi, & Alfi. (2017). Penerapan Model Konseling Islam Dalam Membantu Kesadaran Beragama Pada Remaja Menjadi Pribadi Berakhlakul Karimah. Bingkai Bimbingan Konseling Islam, 3(2), 4-7.
- Saragih, I. (2021). Hubungan Harga Diri dan Kecemasan Pada Remaja di SMAN 4 Binjai. Medan.
- Susilo, T. E., & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjasokesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Jurnal Unib, 4(2), 105-113.

- Widodo, S., Laelasari, Sari, R., Nur, I., & Putriant, F. (2017). Analisis Faktor Tingkat Kecemasan ,Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Taman Cendekia*, 1(1), 67-77.
- Yusuf, L., & Bagus, C. (2012). Harga Diri pada Remaja Menengah Putri di SMA Negeri 15 Kota Semarang. *Jurnal Nursing Studuis*, 1(1), 225-230