

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Memelihara kesehatan mental sama pentingnya dengan memelihara kesehatan fisik, namun sangat disayangkan masih banyak individu yang terlalu fokus pada kesehatan fisik mereka sehingga mengabaikan kesehatan mentalnya. Jika dipikirkan kembali, segala tindakan yang dilakukan oleh manusia adalah berdasarkan dorongan pikiran. Oleh karena itu, manusia seharusnya tidak hanya fokus pada kesehatan fisik, akan tetapi mereka juga harus memperhatikan kesehatan mentalnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ohrnberger, Fichera, dan Sutton (2017), kesehatan fisik dan kesehatan mental memiliki hubungan yang positif dimana status kesehatan fisik dan mental yang lebih baik karena mengarah pada banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan.

Menurut Maslow dan Mitelmann (dalam Reza, 2015), individu yang mentalnya sehat memiliki kriteria diantaranya, memiliki perasaan aman, memiliki penilaian diri dan wawasan yang rasional, memiliki spontanitas dan emosionalitas yang tepat, mempunyai kontak dengan realitas dan efisien, memiliki dorongan dan nafsu jasmaniah yang sehat, mempunyai pengetahuan diri yang cukup, mempunyai tujuan hidup yang adekuat, memiliki kemampuan belajar dari pengalaman hidupnya, ada kesanggupan untuk memuaskan tuntutan-tuntutan dan kebutuhan dari kelompoknya, ada sikap emansipasi yang sehat terhadap kelompoknya dan terhadap kebudayaan, dan ada integrasi dalam kepribadiannya.

Hasneli (2015) menjelaskan bahwa seseorang yang mentalnya sehat adalah yang pandai menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungannya dengan penuh

kepuasan dan kegembiraan dan ia menunjukkan tingkah laku yang tidak dibuat-buat, dapat diterima oleh lingkungannya dan olehnya sendiri, serta memiliki kesanggupan dan kemampuan untuk menghadapi dan menerima kenyataan-kenyataan hidup. Dengan begitu, kehidupan akan terasa memiliki arti bagi diri sendiri maupun orang lain.

Tidak sedikit individu yang merasa sudah melakukan banyak hal, akan tetapi masih merasa tidak berguna untuk lingkungannya. Hal tersebutlah yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak berguna yang berujung pada stres, depresi hingga bunuh diri. Riset Kesehatan Dasar Kemenkes tahun 2018 untuk kelompok usia lebih dari 15 tahun, angka prevalensi depresi di Indonesia sebesar 6,1 persen atau 11.315.500 orang dan 1.697.325 orang yang melakukan bunuh diri (Kompas.com, 2019). Adapun prevalensi gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia mencapai 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1.000 penduduk (Maulana, Suryani, Sriati, Sutini, Widiati, Rafiah, dkk., 2019). Tanpa adanya penanganan yang baik, maka angka tersebut akan terus bertambah. Ditambah dengan kebanyakan orang yang tidak menyadari bahwa mereka mengalami gangguan mental.

Selain itu, wilayah Jabodetabek juga perlu mendapatkan perhatian lebih terkait gangguan kesehatan mental. Kepala Dinas Kesehatan DKI Jakarta Koesmedi Priharto menyatakan bahwa prevalensi gangguan jiwa berat dan gangguan jiwa ringan di DKI Jakarta mencapai 1,1 per mil dari total keseluruhan warga tau sekitar 14.000 jiwa (Republika.co.id, 2018). Selanjutnya, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor, penderita gangguan jiwa di Kabupaten Bogor pada tahun 2018 adalah sebanyak 2.974 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor, 2018). Selain itu, menurut Kepala Dinas Sosial Kota Depok, pada tahun 2019 yang mengalami gangguan jiwa berat mencapai 498 orang dan pada tahun 2018 mencapai 890 orang (Media Indonesia, 2019). Adapun menurut Kepala Seksi Penyakit Tidak Menular (PTM) dan Kesehatan Jiwa bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P), Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang menjelaskan bahwa dari total jumlah penduduk di atas usia 12 tahun, terdapat 0,13 persen atau 4.000 Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) berat di Kabupaten Tangerang (IDN Times, 2019). Selain

itu, Dinas Sosial Kota Bekasi juga mencatat bahwa terdapat 440 orang yang mengalami gangguan jiwa (Wartakotalive.com , 2016). Tidak ada jaminan bahwa angka tersebut tidak akan bertambah, oleh karena itu perlunya keterbukaan individu sejak dini dalam menerima berbagai informasi terkait kesehatan mental.

Menurut WHO (dalam Putri, Wibhawa, & Gutama, 2014) kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang didalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan serta berperan serta di komunitasnya. Mahfud, Mahmudah dan Wihartati (2015), menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan atau penyakit mental, terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi *problem-problem* biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya, adanya kemampuan yang dimiliki untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Adapun menurut Santoso (2016), kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan dengan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat dipahami bahwa mempertahankan kesehatan mental sangat penting untuk memperoleh kesejahteraan hidup.

Dalam menjalani kehidupan, setiap individu pasti akan dihadapkan oleh banyak permasalahan, seperti masalah pribadi, pertemanan, percintaan, keluarga maupun pendidikan. Cara mengatasinya pun berbeda antara satu individu dengan yang lainnya. Ketika individu dihadapkan pada sebuah masalah, perasaan-perasaan negatif serta pikiran negatif pasti akan selalu ada. Oleh karena itu, pengelolaan pikiran dan keadaan emosional yang baik sangat diperlukan agar individu dapat tetap tenang dan secara perlahan bisa berdamai dengan masalahnya dan dirinya sendiri. Memang tidak mudah untuk tetap mempertahankan pikiran dan keadaan emosional yang baik, oleh karena itu perlunya kesadaran dari individu itu sendiri agar terhindar dari gangguan mental.

Kesehatan mental terdiri dari beberapa faktor yang mempengaruhinya dilihat dari berbagai pendekatan/tinjauan. Dewi (2012) menjelaskan tinjauan multifaktorial dalam mempelajari kesehatan mental, antara lain pendekatan biologis yang menekankan pada faktor genetik dan faktor eksternal terkait gizi, radiasi, usia, dan komplikasi penyakit. Pendekatan psikologis yang menekankan pada faktor psikologis yang terdiri dari interaksi individu diawal kehidupan, konflik intrapsikis, faktor epigenetik, proses pembelajaran, proses belajar sosial, dan perilaku individu. Pendekatan sosio-kultural yang menekankan pada kondisi sosial ekonomi individu, hubungan interpersonal, pola asuh, perubahan sosial dan stressor sosial. Pendekatan lingkungan yang menekankan pada lingkungan fisik dan lingkungan kimiawi serta biologis (Dewi, 2012). Menurut Daradjat (dalam Bukhori, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagaman, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir. Faktor eksternal terdiri dari keadaan sosial, politik, adat kebiasaan dan lainnya. Berdasarkan faktor-faktor kesehatan mental yang telah dijelaskan, dapat terlihat bahwa dalam proses belajar sosial agar dapat memenuhi kebutuhan hidupnya secara lahiriah maupun batiniah, individu perlu pemahaman diri dan penerimaan diri. Pemahaman dan penerimaan diri yang pada individu adalah berdasarkan konsep diri yang dimilikinya.

Menurut Dewi (2012), konsep diri seringkali dikenali sebagai cara seseorang memandang dirinya, atau pusat dari kesadaran dan perilaku seseorang, serta merupakan dasar dalam mengevaluasi pengalaman-pengalaman pribadi seseorang. Berk (dalam Widiarti, 2017) menyatakan bahwa perkembangan konsep diri diawali dari usia 2 tahun (ada rekognisi diri dengan melihat dirinya di kaca, foto, *videotape*), masa kanak-kanak awal (konsep dirinya bersifat kongkrit, biasanya berdasar karakteristik nama, penampilan fisik, barang-barang miliknya dan tingkah laku sehari-hari), masa kanak-kanak pertengahan (ada transformasi dalam pemahaman diri, mulai menjelaskan diri dengan istilah-istilah sifat kepribadian, mulai dapat membandingkan karakteristik dirinya dengan *peer*-nya).

Seiring berjalannya waktu, konsep diri akan banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan akan menimbulkan perubahan bagi individu. Pernyataan tersebut didukung oleh Ohannessian, dkk (dalam Dewi, 2012) yang mengungkapkan bahwa remaja awal yang memiliki konsep diri yang positif ternyata memiliki teknik *coping* yang baik, dukungan teman sebaya, dan keluarga yang menurut mereka memuaskan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Widiarti (2017), siswa SMP yang termasuk ke dalam masa remaja memiliki konsep diri yang terbelang imbang karena kognisinya yang belum berkembang begitu sempurna, sehingga perkembangan kognisi yang belum optimal, menyebabkan siswa belum memahami secara mendalam apa yang dialami atau bagaimana dirinya.

Atwater dan Daffy (dalam Dewi, 2012) menyatakan bahwa konsep diri merupakan keseluruhan kesan dan kesadaran yang dimiliki mengenai diri sendiri, termasuk didalamnya adalah semua persepsi mengenai saya (pribadi) dan aku (kepemilikan di luar diri pribadi), bersama dengan perasaan keyakinan, dan nilai yang dimiliki. Menurut Rahmat (dalam Novilita & Suharnan, 2013), konsep diri mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku individu, yaitu individu akan bertindak laku sesuai dengan konsep diri yang dimiliki. Pernyataan tersebut didukung oleh Burns (dalam Novilita & Suharnan, 2013), yang menyatakan bahwa konsep diri akan mempengaruhi cara individu bertindak laku di tengah masyarakat. Seringkali individu tidak tahu hal apa yang ingin dilakukan, bagaimana cara ia menghadapi tantangan kehidupan. Biasanya, hal tersebut dialami pada masa remaja, karena pada masa tersebut mulai banyaknya tugas-tugas baru yang akan didapat dan semakin luas ruang lingkup sosialnya.

Kesehatan mental mencakup dua domain yang luas (Kazdin, 1993). Pertama, kesehatan mental mencakup tidak adanya disfungsi dalam bidang psikologi, emosional, perilaku, dan sosial. Disfungsi tersebut mengacu pada gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai perilaku dimana remaja terlibat narkoba, tindakan antisosial, dan disfungsi sekolah menandakan konsekuensi fisik dan psikologis yang buruk. Kedua, kesehatan mental juga mengacu pada kesejahteraan ranah psikologis maupun sosial. Dimana saat individu dapat mengatasi stres, mempunyai hubungan

interpersonal yang baik adalah hal penting dalam kesehatan mental yang positif. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa sensitif, dimana remaja tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan serta emosional yang tidak stabil sehingga banyak terjadi pergolakan yang menjerumuskan remaja pada gangguan mental.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zhu, Wang, Liu, Liu, Wei, dan Chen (2016), konsep diri dan adaptasi sosial memainkan peran penting dalam kesehatan mental. Konsep diri tidak hanya memiliki dampak langsung pada kesehatan mental, akan tetapi secara tidak langsung berdampak pada kesehatan mental melalui adaptasi sosial yaitu efek mediasi, seperti inferioritas, agresi, paranoid, dll. Selain itu, pada gilirannya adaptasi sosial yang menahan konsep diri yaitu efek perlindungan seperti kecemasan, ketergantungan dan dorongan.

Hasil penelitian yang dilakukan Yulianto (2014), menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif antara konsep diri dengan kenakalan remaja siswa MTsN Puncu Kabupaten Kediri. Hal ini berarti peningkatan konsep diri akan diikuti dengan penurunan kenakalan remaja. Semakin tinggi konsep diri maka akan semakin rendah tingkat kenakalan remaja dan sebaliknya semakin rendah konsep diri siswa maka akan semakin tinggi tingkat kenakalan remaja. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Annisa (2017), menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang negatif antara konsep diri dengan kecemasan umum pada remaja awal. Sebagaimana kita tahu, bahwa kecemasan merupakan gangguan mental yang paling umum terjadi. Oleh karena itu, remaja perlu memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan mulai belajar dalam memahami dan menerima diri.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh konsep diri. Kesehatan mental yang tinggi diikuti oleh konsep diri yang positif dan kesehatan mental yang rendah diikuti oleh konsep diri yang negatif yang dapat menimbulkan kenakalan remaja. Pentingnya pencegahan terhadap gangguan mental pada masa remaja akan dapat membantu perkembangan kesehatan mentalnya di masa dewasa dan mempermudah dalam mencapai masa depan yang lebih baik.

Penelitian mengenai pengaruh konsep diri terhadap kesehatan mental pada masih terbilang sedikit, termasuk di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh konsep diri terhadap kesehatan mental dengan subjek penelitian yaitu remaja. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Pengaruh konsep diri terhadap kesehatan mental pada remaja”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kesehatan mental pada remaja?
2. Bagaimana gambaran konsep diri pada remaja?
3. Bagaimana pengaruh konsep diri terhadap kesehatan mental pada remaja?

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan dalam penelitian memfokuskan pada pengaruh konsep diri terhadap kesehatan mental pada remaja.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah ditemukan, maka rumusan dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh antara konsep diri terhadap kesehatan mental pada remaja”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara konsep diri terhadap kesehatan mental pada remaja.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis seperti:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah diharapkan menjadi salah satu sumber literatur di bidang psikologi ataupun bidang lainnya terkait konsep diri maupun kesehatan mental.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat Praktis dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi remaja dan pembaca sebagai informasi mengenai konsep diri dan kesehatan mental.
2. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa maupun dosen sebagai bahan informasi dan referensi.
3. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya.