

DAMPAK MENTAL HEALTH TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA

Mahasim¹, Ahmad Fauzi², Adinda Ramadhanti³, Sheren Aadila Rahma Putri⁴

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
Email : ahmad.fauzi@untirta.ac.id

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
Email : 2221230051@untirta.ac.id

³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
Email : 2221230079@untirta.ac.id

⁴Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
Email : 2221230056@untirta.ac.id

Abstrak: Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang menjalani hidup secara penuh dengan baik di berbagai aspek kehidupan mereka, dan berkontribusi pada lingkungan sekitarnya. Penting bagi kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Pemeliharaan kesehatan mental melibatkan berbagai faktor, seperti gaya hidup sehat, dukungan sosial, penanganan stres yang efektif, serta akses ke layanan kesehatan mental yang memadai. Menjaga kesehatan mental adalah hal penting sepanjang siklus kehidupan seseorang. Dalam hasil penelitian ini bahwa beberapa dari mereka kurang percaya diri. Dampak negatif ini juga berkorelasi dengan penurunan prestasi akademik, peningkatan perilaku berisiko, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Intervensi yang disarankan meliputi peningkatan akses layanan konseling dan terapi, program dukungan psikososial di sekolah, serta edukasi kesehatan mental untuk orang tua dan masyarakat. Tujuan penelitian ini untuk menginvestigasi dari dampak kesehatan mental terhadap kepercayaan diri mereka. Diharapkan dapat memberikan wawasan berharga bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan untuk merancang strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kepercayaan diri remaja.

Kata Kunci : Kesehatan Mental; Remaja.

Abstract: Good mental health allows a person to live a full life well in various aspects of their life, and contribute to the surrounding environment. It is important for the well-being of individuals and society as a whole. Maintaining mental health involves various factors, such as a healthy lifestyle, social support, stress management effectiveness, as well as access to adequate mental health services. Maintaining mental health is important throughout a person's life cycle. In the results of this research, some of them lack self-confidence. These negative impacts also correlate with decreased academic achievement, increased risk behavior, and decreased overall quality of life. Recommended interventions include increasing access to counseling and therapy services, psychosocial support programs in schools, and mental health education for parents and the community. The aim of this study was to investigate the impact of mental health on their self-confidence. It is hoped that it will provide valuable insights for parents, educators and health professionals to design effective strategies in improving the mental health and self-confidence of adolescents.

Keywords : Mental health; Teenager.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menurut WHO (World Health Organization) adalah keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Ini adalah komponen integral dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendasari kemampuan individu dan kolektif kita untuk mengambil keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat kita tinggal. Kesehatan mental adalah hak asasi manusia yang mendasar. Dan ini penting untuk pengembangan pribadi, komunitas dan sosial-ekonomi. Menurut Zakiah Daradjat (1968:11) dalam Zaenal Arifin (2022) Mental Health adalah terhindarnya manusia dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (Psychose). Kemampuan beradaptasi dengan diri sendiri dan lingkungan sosial di mana dia menetap hidup. Pengetahuan yang dimiliki dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya, sehingga dapat menggali minat dan bakatnya dengan maksimal. Sikap tersebut membuatnya selalu optimis membawanya kepada kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain. Dampaknya dapat terhindar dari penyakit jiwa.

Teori Perkembangan Remaja Remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, dan intelektual yang sangat cepat. Remaja menunjukkan karakteristik seperti rasa ingin tahu yang luar biasa, keinginan untuk mencoba hal-hal baru, dan kecenderungan untuk berani membuat keputusan tanpa mempertimbangkan dengan matang. Teori Konsep Diri dan Kepercayaan Diri Remaja merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja adalah pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri. Kepercayaan diri sangat berperan dalam kesuksesan remaja di berbagai bidang kehidupan, seperti akademik, sosial, dan profesional.

Teori Hubungan Kesehatan Mental dan Kepercayaan Diri adalah masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca trauma dapat menurunkan kepercayaan diri remaja dan berdampak negatif pada perkembangan mereka. Remaja dengan masalah kesehatan mental cenderung memiliki harga diri yang rendah, kesulitan berinteraksi dengan orang lain, dan kurang optimis dalam menghadapi kesulitan. Di sisi lain, remaja dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kepercayaan yang kuat, mampu menjalin hubungan sosial yang positif, dan lebih siap menghadapi berbagai tantangan hidup.

Masa perkembangan manusia yang dikenal dengan masa remaja terjadi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Kaum muda biasanya berusia antara 10 dan 19 tahun. Masa remaja terkadang disebut sebagai masa “badai dan stres” karena ketidakstabilan emosi, perilaku, dan kepribadian pada masa transisi tersebut. Namun, dengan dukungan yang cukup, generasi muda dapat berhasil melewati masa ini dan tumbuh menjadi individu yang sehat secara fisik, mental, dan sosial.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja dapat mempengaruhi rasa percaya diri mereka. Remaja dengan masalah kesehatan mental cenderung memiliki harga diri yang rendah, sulit berinteraksi dengan orang lain, dan kurang optimis dalam menghadapi tantangan. Masalah-masalah seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma juga dapat melemahkan rasa percaya diri anak muda dan berdampak negatif terhadap perkembangan mereka. Kurangnya rasa percaya diri dapat menyebabkan depresi, bunuh diri, dan gangguan penyesuaian lainnya. Permasalahan seorang remaja menjadi lebih buruk lagi jika kehidupan rumah tangga yang sulit, pindah sekolah, atau peristiwa yang membuat stres menjadi penyebab rendahnya rasa percaya diri. Ketika seseorang diintimidasi oleh temannya, mereka kehilangan kepercayaan diri.

Percaya diri adalah rasa percaya diri dan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya. Rasa percaya diri yang sehat dan seimbang sangat penting bagi perkembangan seseorang, terutama pada masa remaja. Keyakinan memungkinkan orang untuk sukses dan mencapai potensi penuh mereka. Percaya diri adalah keyakinan bahwa siapa pun bisa melakukan apa pun yang diinginkan dan tidak perlu takut dalam mengambil tindakan. Ini meningkatkan kinerja, membuat orang bahagia, memungkinkan orang mengekspresikan individualitas mereka, dan mendukung interaksi sosial.

Percaya diri adalah perasaan dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk berhasil tergantung pada usaha sendiri dan menjaga penilaian positif terhadap diri sendiri dan lingkungan, sehingga bertindak dengan keyakinan penuh dan mampu menyikapi apapun dengan tenang. Rasa percaya diri memegang peranan penting dalam proses kehidupan seseorang dalam mencapai kesuksesan dan kebahagiaan.

Sebaliknya, remaja dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi, membina hubungan sosial yang baik, dan lebih siap menghadapi tantangan hidup. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara kesehatan mental dan kepercayaan diri remaja guna mengembangkan intervensi yang tepat guna mendukung perkembangan remaja yang optimal. Kondisi mental, emosi, dan suasana hati seseorang dapat dipengaruhi oleh penyakit mental yang umum terjadi pada remaja modern. Gangguan jiwa seringkali juga mempengaruhi kehidupan sehari-hari, termasuk interaksi dengan orang lain. Selain itu, beberapa faktor seperti rendahnya tingkat pendidikan dan pekerjaan, kesehatan fisik yang buruk, hubungan yang tidak sehat dengan keluarga dan rekan kerja, serta menjadi atau pernah menjadi korban kekerasan mungkin ada kaitannya. Di rumah dan dalam hubungan dengan pengguna obat-obatan terlarang dan orang yang menderita penyakit mental lainnya.

Kesehatan mental menjadi salah satu penyebab keraguan diri pada remaja. Bahwa masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan dapat mempengaruhi harga diri dan konsep diri remaja. Remaja dengan kesehatan mental yang buruk cenderung memiliki citra diri yang negatif dan sulit merasa percaya diri. Meskipun hubungan antara kesehatan mental dan kepercayaan diri telah dipelajari secara luas, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif. Kita

memerlukan pemahaman lebih dalam tentang bagaimana kesehatan mental memengaruhi kepercayaan diri mereka. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi apa yang dialami generasi muda dan bagaimana masalah kesehatan mental mempengaruhi kepercayaan diri mereka. Dengan demikian, penulis dan kelompok melakukan kegiatan Penyuluhan di SMK PGRI 1 SERANG. Dengan 40 siswa, kegiatan ini dilaksanakan pada 29 Mei 2024 dengan tema "MENTAL HEALTH." Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan mental dan cara menanganinya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai bagaimana remaja yang mengalami dampak kesehatan mental terhadap kepercayaan diri mereka. Pada penelitian ini, kita mengadakan penyuluhan di sekolah dengan jumlah anak 40 siswa yang berusia 15 – 16 tahun. Data dikumpulkan melalui google form yang kita sediakan untuk mereka mengisi sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Pihak Sekolah tersebut, siswa/i diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan hak-hak mereka dalam penelitian. Kerahasiaan dan anonimitas partisipan dijaga dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental, khususnya kecemasan dan depresi, mempengaruhi rasa percaya diri remaja. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara kesehatan mental remaja dan konsep diri. Rasa percaya diri yang rendah dapat menyebabkan depresi, bunuh diri, dan masalah kesehatan mental lainnya. Keluarga, teman, lingkungan, dan faktor lainnya menjadi beberapa alasannya.

Penurunan kepercayaan diri remaja dapat menghambat kemajuan dan kemajuan mereka. Masalah kesehatan mental juga dapat memperburuk kondisi psikologis remaja dan menghalangi pembentukan hubungan sosial yang sehat. Tetapi partisipan penelitian menunjukkan kemampuan untuk membuat strategi koping dengan dukungan lingkungan. Ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menekankan fungsi dukungan sosial dalam membantu pemulihan kesehatan mental dan meningkatkan kepercayaan diri remaja.

Rasa percaya diri pada siswa di sekolah ini adalah hanya beberapa anak saja yang mengalami rendahnya rasa percaya diri. Sesuai dengan hasil yang di dapat SMK PGRI 1 SERANG menunjukkan bahwa beberapa siswa merasa diri mereka tidak menarik, beberapa merasa terlalu tinggi atau terlalu besar, ada juga siswa yang merasa minder karena merasa tidak secerdas teman yang pintar, serta terdapat juga siswa yang sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain sehingga mereka merasa tidak percaya diri sama apa yang mereka miliki. Untuk meningkatkan kesehatan mental remaja dan meningkatkan kepercayaan diri mereka, mengadakan penyuluhan dan program pengembangan keterampilan sosial-emosional agar siswa meriki rasa percaya diri yang tinggi dan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain.

Gangguan mental seperti depresi dan kecemasan cukup umum terjadi di kalangan remaja. Bahwa remaja perempuan cenderung lebih rentan terhadap depresi dan kecemasan dibandingkan remaja laki-laki. Stigma sosial terhadap masalah kesehatan mental membuat remaja merasa malu dan rendah diri, yang memperburuk kondisi mereka serta juga dapat menghambat remaja untuk mencari bantuan profesional, sehingga memperpanjang penderitaan mereka. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya rasa percaya diri remaja adalah pengaruh teknologi dan informasi. Teknologi seperti media sosial mempunyai dampak tidak langsung terhadap rasa percaya diri remaja. Sebab, media sosial terkadang bisa memberikan informasi yang kurang tepat untuk meningkatkan rasa percaya diri. Faktor keluarga bisa diakibatkan oleh miskomunikasi antara anak dan orang tua mengenai tujuan dan cita-cita. Unsur persahabatan terjadi melalui pergaulan bebas, termasuk penggunaan obat-obatan terlarang, seks, dan perkelahian serta ada faktor lingkungan di mana remaja saat ini tinggal.

KESIMPULAN

Dukungan dari orang-orang terdekat sangat penting bagi remaja untuk memperoleh rasa percaya diri. Psikolog dan konselor dapat membantu remaja memahami dan mengelola masalah kesehatan mental mereka. Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan cara mengelolanya akan membantu generasi muda menjadi lebih kuat dan percaya diri. Mendorong generasi muda untuk mengambil bagian dalam kegiatan yang mereka sukai dan mereka rasa kompeten dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Penelitian ini mengungkap beberapa kesimpulan penting tentang bagaimana kesehatan mental mempengaruhi kepercayaan diri remaja. Kondisi seperti depresi dan kecemasan mempunyai dampak yang signifikan terhadap perkembangan rasa percaya diri pada remaja. Remaja dengan masalah kesehatan mental juga cenderung memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang lebih rendah dibandingkan teman sebayanya yang tidak memiliki masalah serupa. Terbukti bahwa kesehatan mental dan kepercayaan diri remaja meningkat dengan intervensi dan dukungan yang tepat, seperti konseling, terapi kognitif-perilaku, dan pengembangan keterampilan sosial. Untuk membangun kepercayaan diri remaja yang sehat, lingkungan yang ramah, baik di rumah, sekolah maupun komunitas menjadi sangat penting.

Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa memelihara kesehatan mental yang baik pada remaja sangat penting untuk membangun kepercayaan diri yang sehat dan positif. Keterlibatan orang tua, guru, dan profesional kesehatan mental dalam menemukan dan menangani masalah kesehatan mental remaja dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh sekolah yang telah menyatakan minatnya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Berkat dukungan dan kerja sama yang kami terima, kami dapat melanjutkan penelitian kami dengan sukses. Kami mengapresiasi pihak sekolah yang proaktif menjadikan ini sebagai tempat edukasi dan pendataan. Penelitian ini berjalan lancar berkat partisipasi aktif dari dosen, staf, dan mahasiswa kami.

Kami juga mengucapkan terima kasih atas segala fasilitas dan kemudahan yang Anda berikan kepada kami selama penelitian kami di sini. Kami yakin hasil penelitian ini akan mendorong perkembangan siswa di sekolah ini, khususnya dalam mendukung kesehatan mental dan rasa percaya diri mereka.

Dukungan kepala sekolah, guru, dan seluruh staf sekolah sangat penting bagi kami dan sangat penting agar pekerjaan ini dapat berjalan dengan lancar. Kami berharap nasehat ini dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental siswa. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi aktif dalam konsultasi. Kami yakin ilmu dan informasi yang kami berikan akan berguna dalam kehidupan mereka sehari-hari. Sekali lagi terima kasih atas bantuan dan dukungan Anda. Kami berharap hubungan kerja sama yang baik ini dapat terus berlanjut di masa yang akan datang.

REFERENSI

- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 188-194.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Gunatirin, E. Y. (2018). Kesehatan mental anak dan remaja.
- Hasanah, W. O., & Haziz, F. T. (2021). Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Nosipakabelo*, 2(2), 79-87.

- Indari, I., Asri, Y., & Aminah, T. (2023). Peer Education: Kesehatan Mental Remaja Untuk Pencegahan Gangguan Mental Remaja di Desa Ngadas. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 2(2), 65-70.
- Khairunnisa, S., & Usiono, U. (2023). Pentingnya Menjaga Mental Health pada Anak Remaja: Systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 31479-31484.
- Kundre, R., & Rompas, S. (2018). Hubungan bullying dengan kepercayaan diri pada remaja di SMP Negeri 10 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-129.
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(4), 286-291.
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi mental health awareness sebagai upaya untuk merawat kesehatan mental remaja dimasa pandemi. *JE (Journal of Empowerment)*, 2(2), 261-269.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276-281.
- Sarmini, S., Putri, A., Maria, C., Syahrias, L., & Mustika, I. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Monsu'ani Tano Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 154-161.
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1-13.
- Sukmawati, I., Fenyara, A. H., Fadhilah, A. F., & Herbawani, C. K. (2021). Dampak Bullying Pada Anak Dan Remaja Terhadap Kesehatan Mental. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2022 (Vol. 2, No. 1, pp. 126-144)*