ISTISYFA : *Journal of Islamic Guidance and Conseling*
Departement of Dakwah, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu
https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/istisyfa
Vol. 2, No. 03, Desember 2023; 410-419.

Kesehatan Mental Remaja: Analisis Keterkaitan Kontrol Diri dan Interaksi Sosial

Robi Riyansyah[1], Lidiana Puspitadewi[2], Issabela Ramadani[3]
robiriyansyah28@gmail.com, inilidiana@gmail.com, issabellaramadani@gmail.com
Prodi Bimbingan Konseling Islam,Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author: Robi Riyansyah
Telp: 082258706045

Kata kunci:
Kontrol Diri, Interaksi Sosial, Kesehatan Mental

Abstrak

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh kontrol diri dan interaksi sosial terhadap kesehatan mental pada remaja di Kecamatan Kampung Melayu Kota Bengkulu. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitafif jenis regresional. Jumlah sampel sebanyak 100 orang yang diambil secara random sampling. Pengambilan data dengan menyebarkan angket yang berjumlah 30 item. Data dianalisis dengan menggunakan SPSS 20 dengan menguji regresi, normalitas, uji reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang sedang dan berarah positif antara kontrol diri dan interaksi sosial terhadap kesehatan mental remaja sebesar R (0,515), sig 0,000 < 0,05 serta sumbangsih kedua variabel tersebut sebesar R^2 (0,265) atau 26,5% pengaruhnya terhadap kesehatan mental.

Keywords:
Self-Control, Social Interaction, Mental Health.

Abstract

This research was conducted with the aim of seeing whether there is an influence of self-control and social interaction on mental health among teenagers in Kampung Melayu District, Bengkulu City. This research was conducted using a quantitative, regression type approach. The total sample was 100 people taken by random sampling. Data collection was done by distributing a questionnaire totaling 30 items. Data were analyzed using SPSS 20 by testing regression, normality, reliability testing. The results of the research show that there is a moderate and positive relationship between self-control and social interaction on adolescent mental health of R (0.515), sig 0.000 < 0.05 and the contribution of these two variables is R2 (0.265) or 26.5% of the influence on health mentally.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang mana harus berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Layaknya seorang remaja yang seharusnya memiliki kesehatan yang baik menyangkut kesehatan fisik,mental,kognitif,spiritual dan lain-lain. Agar saling terpenuhinya kebutuhan dalam proses perkembangannya. Manusia sebagai makhluk sosial

tidak lepas hubungannya dengan lingkungan sekitar. Dapat terjadi dari individu satu ke individu yang lainnya yang saling berkolaborasi dalam satu kebutuhan, yang tujuannya untuk pemenuhan kebutuhan yang bisa mencapai fungsi-fungsi sosial dan menjadi lingkungan yang sehat. Dalam lingkungan tersebut terdapat berbagai macam persoalan terutama masalah kesehatann,Apa bila seorang individu tersebut berada dalam lingkungan yang tidak baik,maka dapat menimbulkan faktor-faktor negatif yang dapat menganggu kesehatan terutama kesehatan mental pada individu tersebut.

Manusia sebagai makhluk sosial tidak lepas hubungannya dengan lingkungan sekitar dan saling hidup. Kebergantungan satu sama lain, baik secara individu maupun kelompok. Begitu pula kehidupan setiap individu yang dituntut untuk dapat berinteraksi dan menjalin hubungan dengan lingkungan sosial pada saat ini. Dalam menjalin sebuah hubungan interaksi sosial harus adanya perilaku yang menyeimbangkan terhadap perilaku dan situasi yang mana disebut pengendalian diri. Sering kali seseorang individu sulit untuk mengontrol dirinya terhadap situasi di lingkungan sekitarnya, dan juga dapat mempenggaruhi kesehatan mental individu tersebut akibat tidak bisa mengontrol dirinya dengan baik, serta tidak bisa berinteraksi dengan lingkungannya. Keseimbangan antara kontrol diri yang sehat dan interaksi sosial yang positif dapat membantu seseorang menjaga kesehatan mental seseorang individu tersebut.

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana individu yang bisa terbebas dari segala bentuk yang menyangkut ganguan mental.Individu yang secara kondisi mentalnya sehat bisa dibilang normal dalam menjalani kehidupan sehari-hari khusunya beradaptasi dengan lingkungan sekitar yang sering menimbulkan masalah-masalah yang akan ditemui selama hidup individu tersebut dengan menggunakan kontrol diri. Masa remaja adalah masa diamana seorang invidu mengalami perubahan. *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi yang baik bisa dari beberapa aspek yaitu secara aspek fisik, sosial dan mental. atau yang biasa dikatakan dan di sebut dengan biopsikososial dan juga kognisi individu bisa berfungsi dengan baik seperti penilaian terhadap kesejahteraan psikologis, efikasi diri, otonomi, mampu mengatasi stres, produktif, aktualisasi diri dan bermanfaat bagi orang lain (Lestari & Wahyudianto, 2022). Menurut WHO masa remaja yaitu berada di usia antara 10-19 tahun. Pada fase tersebut remaja sedang mengalami perubahan yang berkembang pesat baik dari fase biologis,hormonal,sosial dan psikologis (Rachmadyanshah & Yuyun, 2019). Kesehatan

mental merupakan kondisi dimana seseorang sejahtera dan menyadari kemampuan dirinya sendiri, serta bisa untuk mengatasi segala bentuk tekanan hidup, bisa bekerja secara produktif dan mampu memberikan efek dan hasil kepada orang lain (Radiani, 2019).

Setiap individu pasti mengalami proses perkembangan menuju kemandirian. Jalan menuju proses perkembangan tersebut harus dikendalikan, menuju perkembangan tersebut harus dilihat dan diatur oleh kemampuan mengendalikan diri yang baik. Seseorang individu yang memiliki kontrol diri atau pengendalian diri yang baik maka perkembangannya akan berjalan dengan baik, tetapi apabila jika seseorang tersebut kontrol dirinya lemah maka perkembangannya bisa jadi terhambat atau tidak berjalan dengan semestinya. Kontrol diri merupakan suatu prilaku yang harus dimiliki oleh setiap individu, karena dengan adanya kontrol diri maka hidup seorang individu tersebut akan lebih terarah ke hal positif dalam kehidupan seseorang. Kontrol diri sangan perlu dalam kehidupan seseorang karena dengan adanya *self control* atau kontrol diri seseorang dapat bersosialisasi dengan baik dilingkungan sekitarnya. Dan apabila seseorang tersebut memiliki kontrol diri yang rendah maka akan berdampak buruk yang dapat menimbulkan perilaku seperti kenakalan remaja atau hal-hal lain yang bersifat negatif.

Menurut Averill salah satu tugas perkembangan individu yaitu memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) berdasarkan prilaku individu tersebut. Pengendalian diri merupakan salah satu hal dan kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap individu karena dengan memiliki prilaku pengendalian diri yang baik prilaku individu tersebut akan dapat lebih terarah kehal yang lebih positif akan tetapi prilaku dan kemampuan ini tidak dapat terbentuk dengan asal-asalan begitu saja, tetapi terbentuk dengan proses-proses dalam kehidupan individu tersebut. Dalam pengendalian diri atau kontrol diri ada beberapa aspek yang harus dimiliki dalam kontrol diri yaitu aspek kontrol prilaku, kontrol kognitif dan kontrol pengambilan keputusan (Zulfah, 2021). Pengendalian diri adalah salah satu perilaku usaha seseorang dalam mengkontrol dirinya dan bisa mengarahkan serya membimbing seseorang ke arah hal yang lebih baik dan positif. (Anggreini & Maryanti, 2014). Kontrol diri biasanya berkontribusi dalam diri seseorang, yang menyebabkan perilaku seseorang mengalami kontrol yang kurang baik yang dapat menimbulkan perilaku negatif . (Marsela & Supriatna, 2019).

Manusia merupakan mahkluk tuhan yang memiliki banyak dimensi dan bersifat kompleks. Fenomena pluralitas sering kali dihadapkan pada kehidupan manusia untuk

menyeimbangkan ketimpangan pluralitas tersebut, akomodasi diperlukan untuk mengatasi perbedaan-perbedaan pluralitas sehingga kesepahaman dan pengakuan dapat terjadi pada eksistensi suatu budaya dan masyarakat yang membentuk interaksi manusia antara manusia satu dengan manusia lainnya. Manusia terlahir sebagai mahkluk sosial yang harus berinteraksi dilingkungan sekitar sehingga terjalin hubungan yang baik secara individu maupun kelompok untuk menyeimbangkan fenomena pluralitas. Interaksi bisa dipicu karena dorongan kebutuhan ekonomis, biologis, emosional, dan pluralitas (Asrul, 2013) . Interaksi sosial merupakan suatu cara komunikasi yang melibatkan beberapa orang. IInteraksi sosial bisa membuat suatu hubungan anatara satu orang dengan orang lain yang bisa saling mempengaruhi sehingga menjadi hubungan timbal balik satu sama lain. (Retalia, Soesilo, & Irawan, 2022).

Menurut Gillin dan Gillin (Supriyo & Khamid, 2015) interaksi sosial adalah bentuk suatu hubungan-hubungan sosial yang dinamis menyangkut antara hubungan orang-orang secara individu ataupun kelompok-kelompok manusia maupun bisa jadi antara orang perongangan dengan kelompok manusia. mengatakan bahwa interaksi sosial adalah bentuk umum dalam proses sosial yaitu berupa interaksi sosial karena interaksi sosial adalah syarat utama terjadinya aktifitas sosial dan hubungan sosial. Tanpa adanya interaksi sosial maka proses dalam berinteraksi sosial tidak akan pernah terjalin dengan baik. Ada beberapa aspek interaksi sosial yaitu adanya kontak sosial dan adanya komunikasi. (Supriyo & Khamid, 2015). Interaksi sosial adalah hubungan keterkaitan yang menyangkut individu, antara sekelompok orang, ataupun antara individu dan kelompok. (Fahri & Qusyairi, 2019). nteraksi sosial merupakan hubungan antar individu dengan individu lainnya, serta individu satu dapat mempengaruhi individu lain maupun sebaliknya, sehingga terjadi adanya hubungan yang saling timbal balik (Susilo, Nugraheni, Mentari, & Nurhayati, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan interaksi sosial terhadap kesehatan mental Remaja di kecamatan kampung melayu Kota Bengkulu. Karena kesehatan mental sangat penting dalam kehidupan,kesehatan mental juga sama pentingnya dengan kesehatan fisik, yang bisa membantu seseorang dalam melakukan pengendalian diri dan dapat menjalin hubungan baik dengan lingkungan dimana individu tersebut tinggal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian regresional. Dalam penelitian ini teridentifikasi tiga variabel yaitu control diri (IV1),

interaksi sosial (IV2) dan Kesehatan Mental (DV). Teknik pengambilan sampel, menggunakan *random sampling* dengan jumlah sampel 100 remaja di Kecamatan Kampung Melayu Kota Bengkulu dengan menyebarkan angket. Teknik pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner dan dianalisis dengan regresi berganda sederhana.

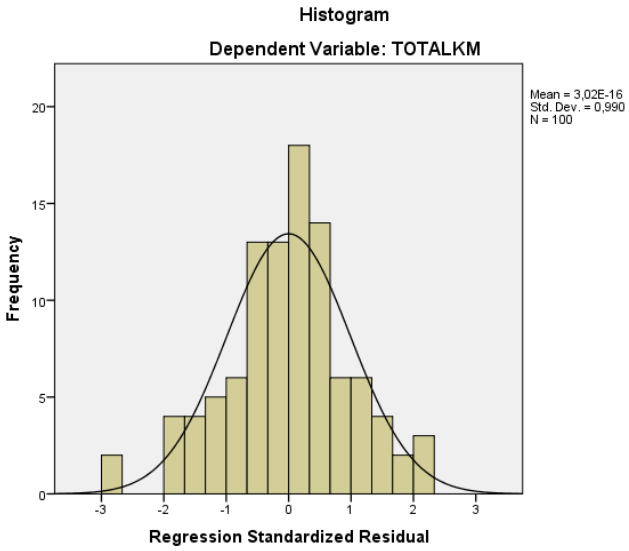
HASIL DAN KESIMPULAN

Analisis uji normalitas data merupakan salah satu teknik dalam penelitian untuk menguji dan menilai sejumlah data yang tentunya berguna untuk melihat data yang telah dianalisis apakah data tersebut dapat dikatakan normal atau tidak normal (Ermawati & Delima, 2016). Uji normalitas memiliki tujuan yang sangat penting dalam menguji data regresi, apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki data yang normal atau tidak. Untuk menguji data tersebut akan menggunakan uji statistik kolmogorov-smirnov test, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Analisis Data Normalitas

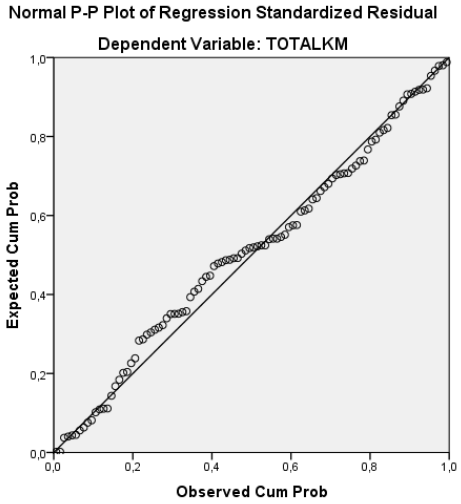
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters[a,b]	*Mean*	.0000000
	Std. Deviation	3,49337232
Most Extreme Differences	*Absolute*	,072
	Positive	,049
	Negative	-,072
Kolmogorov-Smirnov Z		,072
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200

Berdasarkan data pada tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikasi Asymp. Sig (2-tailed) senilai 0,200 > dari 0,05 (nilai minimal data normal yang telah ditentukan). Oleh karena itu, dalam dasar minimal nilai 0,05 sebagai keputusan uji normalitas, bahwa data pada tabel di atas termasuk dalam data normal karena nilai 0,200 lebih dari 0,05. Dengan hal tersebut, asumsi maupun syarat data normalitas pada model penelitian regresi terpenuhi. Selanjutnya, dilakukan dengan mengamati grafik dan histogram dalam penyebaran data normal. Selanjutnya, Uji Normalitas dilakukan dengan mengamati penyebaran data pada sumbu diagonal grafik dengan melihat histogram dan normal plot.



Gambar 1. Hasil Uji Normalitas Grafik Histogram

Berdasarkan pada grafik histogram, residual data telah menunjukan kurva normal yang membentuk lonceng sempurna. Sejalan dengan itu dibawah ini kami paparkan hasil data dari P-Plot, Berikut ini penjelasan yang akan kami jabarkan di bawah ini:



Gambar 2. Hasil Uji Normalitas P-Plot

Pada grafik normal P-Plot data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal. Dengan demikian, residual data berdistribusi normal dan model regresi telah memenuhi asumsi normalitas. Selanjutnya analisis pada uji reliabilitas sebagai metode dalam menganalisis serta mengukur nilai konsisten jawaban yang diperoleh dari responden.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	Reliabilitas	Item
1	Dependent Variabel (Kesehatan Mental)	0,659	10
2	Independent Variabel I (Kontrol Diri)	0,546	10
3	Independent Variabel II (Interaksi Sosial)	0,825	10

Dari Tabel di atas dapat kami simpulkan bahwa reliabilitasnya itu bergerak diantara 0,546-0,825, artinya data reliabilitas yang didapatkan itu dikategorikan baik sehingga dapat digunaakan dengan baik. Pada kolom pertama di atas Dependent Vriabel (Kesehatan Mental) berjumlah 10 item,menghasilkan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,659. Nilai tersebut lebih dari 0,05 sehingga nilai reliabilitas 0,659 menghasilkan data yang normal. Pada penelitian regresi ini dapat digunakan dalam konsistensi pada jawaban responden untuk dianalisis pengaruh dari kesehatan mental. Pada kolom kedua di atas Independent Variabel I (Kontrol Diri) berjumlah 10 item, menghasilkan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,556. Nilai tersebut lebih dari 0,05 sehingga nilai reliabilitas 0,546 menhasilkan data yang normal. Pada penelitian regesi ini dapat digunakan dalam konsistensi pada jawaban responden untuk dianalisis pengaruh dari kontrol diri.Pada kolom kedua di atas Independent Variabel II (Interaksi Sosial) berjumlah 10 item,menghasilkan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha 0,825. Nilai tersebut lebih dari 0,05 sehingga nilai reliabilitas 0,825 menghasilkan data yang normal. Pada penelitian regresi ini dapat digunakan dalam konsistensi pada jawaban respondent untuk dianalisis pengauh dari Interaksi sosial.

Selanjutnya analisis uji regresi yang bertujuan untuk mengukur pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis regresi pada penelitian ini dilakukan dalam mengetahui nilai seberapa besar pengaruh variabel bebas (independent) terhadap variabel terikat (dependent). Berikut ini akan dipaparkan dalam uji regresi dibawah ini untuk menguji hubungan anatara variabel-variabel tersebut:

Tabel 3. Hasil Uji *Model Summary*

R	*R Square*
0,515	0,265

Analisis uji *model summary*, bertujuan untuk melihat nilai R (hubungan gabungan variabel bebas dengan terikat). Pada penelitian ini nilai R sebesar 0,515. Selanjutnya, analisis pada nilai R Square (pengaruh gabungan dari hubungan variabel bebas dengan variabel terikat) menghasilkan nilai 0,265. Dari pernyataan data di atas, peneliti menghitung koefisien determinasi menggunakan rumus: (KD= R^2 x 100%) 0,265 x 100% = 26,5%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan pengaruh kuat dari kontrol diri dan interaksi sosial terhadap kesehatan mental sebesar 26,5%.

Berdasarkan pemaparan di atas, pada penelitian ini menganalisis pengaruh kontrol diri dan interaksi sosial terhadap kesehatan mental remaja di Kecamatan Kampung Melayu Kota Bengkulu memiliki pandangan positif yang menghasilkan hubungan dan pengaruh kuat sebesar 26,5%. Artinya, hubungan kesehatan mental remaja oleh kontrol diri yang sesuai terhadap perkembangan kepribadian remaja maka akan menimbulkan cara interaksi sosial yang positif dan akan mempengaruhi peningkatan positif sebesar 26,5% terhadap kesehatan mental remaja. Sehingga, menciptakan individu remaja yang dapat mengenal dan memahami dirinya sendiri melalui kemampuan dan potensi yang dimiliki kemudian terbentuk konsep diri yang positif.

Pernyataan ini didukung dengan penelitian Ni Wayan Wiwin A,Carla R Maricha dan Mariyono yang berjudul "Hubungan kemampuan kontrol diri dan depresi pada mahasiswa program B PSIK FK UGM' yang mengatakan Sekitar 63 orang (80,8%) seseorang memiliki kontrol diri internal sedangkan yang memiliki kontrol diri eksternal cenderung bida berdampak dan menyebapkan depresi (Asthiningsih, Carla, & Mariyo, 2010). Selanjutnya,penelitian ini juga di dukung dengan penelitian Asriyati dan Tia yang berjudul "Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja" yang mengatakan interkasi sosial menggunakan media dapat menimbulkan efek negatif bagi kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kontrol diri dan interaksi sosial terhadap kesehatan mental, memiliki nilai r sebesar 0,515 dan $p<0,05$. Oleh sebab itu, jika remaja memiliki perilaku pengendalian diri dan interaksi sosial yang baik maka kesehatan mental pada remaja juga memiliki dampak dan pengaruh yang positif akibat bisa mengendalikan diri dan bisa berinteraksi . Sehingga, jiwa-jiwa tersebut akan menghasilkan perasaan senang dan bangga terhadap dirinya sendiri karena telah berguna dalam kehidupan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukan bahwa dari sampel data yang didapatkan yaitu 100 remaja di kecamatan Kampung Melayu Kota Bengkulu memiliki pengaruh gabungan Kontrol diri dan interaksi sosial terhadap kesehatan mental berada pada persentase 26,5%. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara Kontrol diri dan interaksi sosial terhadap kesehatan mental remaja sebesar 0,515 di Kecamatan Kampung Melayu Kota Bengkulu. Dari penjelasan dan pemaparan penelitian dari awal hingga akhir, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menambah lebih banyak referensi dalam menambah wawasan serta pengalaman yang lebih luas serta mencari kebaharuan dari teori-teori yang ada dalam penelitian ini.

REFERENSI

Anggreini, R., & Mariyati, S. (2014, juni). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *jurnal Psikologi, 12*(1), 34-42.

Asrul, M. (2013, Desember). Interkasi Sosial dalam Masyarakat Multietnis. *Jurnal Diskursus Islam, 1*(3), 484-494.

Asthiningsih, W. W., Carla, M. R., & Mariyo, S. (2010, September). Hubungan Kemampuan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Program B PSIK UGM. *Berita Kedokteran Masyarakat, 26*(3), 138-143.

Fahri, L. M., & Qusyairi, L. A. (2019). Interaksi Sosial dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan, 7*(1), 153.

Lestari, S., & Wahyudianto, M. (2022). Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental: Strategi Menjaga Kesehatan Mental di Kampung Wisata. *Jurnal PLAKAT, 4*(2), 153.

Logue, A. (1998). Research on Self-Control: An Integrating Framework. *Behavioral and Brain Sciences, 11*(04), 665-709.

Marsela, D. R., & Supriatna, M. (2019, Agustus). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal Of Innovative Counseling, 3*(2), 65-69.

Rachmadyanshah, F. A., & Yuyun, K. (2019). Pengembangan Website Edukasi Ineraktif Pengenalan Kesehatan Menatl Bagi Remaja. *Jurnal Multi Media dan IT, 03*(02), 1-5.

Radiani, A. W. (2019, Juni). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Jornal Islamic and Law Studies, 3*(1), 87-113.

Retalia, Soesilo, D. T., & Irawan, S. (2022, Mei). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 12*(2), 139-149.

Rosmalina, A. R., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Proseional, Empathy and Islamic Counseling, 4*(1), 49-58.

Supriyo, & Khamid, F. I. (2015). Meningkatkan Interaksi Sosial Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Social Play. *Jurnal Of Guidance and Caunseling, 4*(4), 21-25.

Susilo, Nugraheni, L. I., Mentari, A. ,., & Nurhayati. (2021). Analisis Interaksi Sosial Terhadap Perilaku Masyarakat Pasca Konflik Antar Etnik. *Jurnal Civic Hukum, 6*(1), 71-78.

Zulfah. (2021). Karakter: Pengendalian Diri. *Jurnal Pendidikan Agama Islam, 1*(1), 28-33.