

Kesehatan Mental Siswa di Salah Satu SMA Kota Samarinda: Efektivitas Pelatihan Konsep Diri

Siti Aisyah Wahyuni^{1*}, Muhamad Hasan Abdillah², Abubakar Idham Madani³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

e-mail: *[1aisyahwhyn15@gmail.com](mailto:aisyahwhyn15@gmail.com), [2m.hasan.abdillah@uinsi.ac.id](mailto:m.hasan.abdillah@uinsi.ac.id),

[3abubakaridhammadani@gmail.com](mailto:abubakaridhammadani@gmail.com)

ARTICLE INFO

Article history

Received: September 2024

Revised: April 2025

Accepted: April 2025

Abstract. Mental health has become an important issue faced by many students, one of which is bullying cases at school. These cases can occur directly or through social media, which have serious impacts on students' mental health. This study aims to see the effectiveness of the treatment given to high school students in Samarinda City. The research method used is a quantitative approach with an experimental research design, while the sampling technique used is nonprobability sampling with a purposive sampling type, where the selection of subjects is based on certain criteria and objectives. The initial number of research participants was 10 students. However, during the implementation phase, 4 students withdrew from the study, resulting in only 6 students who participated in and completed the entire experimental procedure. The results showed that it was quite effective ($P = 0.040$) in improving the mental health of high school students in Samarinda. In conclusion, there was an increase in mental health for high school students in Samarinda City after participating in the training.

Keywords: Mental Health, Self-Concept, Well-Being

Abstrak. Kesehatan mental menjadi isu penting yang dihadapi oleh banyak siswa salah satunya mengenai kasus bullying di sekolah. Kasus tersebut dapat terjadi secara langsung ataupun melalui media sosial, yang berdampak serius pada kesehatan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektifan perlakuan yang diberikan kepada siswa di salah satu SMA Kota Samarinda. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen, adapun teknik sampling yang digunakan yaitu nonprobability sampling dengan jenis purposive sampling, dimana pemilihan subjek berdasarkan kriteria dan tujuan tertentu. Subjek penelitian semula berjumlah 10 siswa. Namun, dalam pelaksanaannya, 4 siswa mengundurkan diri sehingga hanya 6 siswa yang mengikuti dan menyelesaikan seluruh rangkaian eksperimen hingga akhir. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan aplikasi JASP versi 0.18.3 dengan uji Repeated Measure Anova. Hasil penelitian menunjukkan cukup efektif ($P=0,040$) dalam meningkatkan kesehatan mental siswa salah satu SMA di Samarinda. Kesimpulannya terdapat peningkatan kesehatan mental terhadap siswa di salah satu SMA Kota Samarinda setelah mengikuti pelatihan.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Kesejahteraan, Konsep Diri

Kementerian Kesehatan RI (2018) dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2018, menunjukkan hasil riset dari 19 juta penduduk dengan usia >15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta penduduk berusia >15 tahun mengalami depresi. Catatan lain mengenai kesehatan mental yang menjadi perhatian serius yaitu kurangnya tenaga kesehatan mental dan ketersediaan fasilitas pelayanan yang belum memadai (Winurini, 2023). Pada tahun 2019 hanya terdapat 4.766 puskesmas (46,18%) yang mampu menangani permasalahan kesehatan mental, selebihnya memberikan pasien rujukan ke fasilitas kesehatan yang lebih tinggi, bahkan prosedur rehabilitasi tidak sesuai standar. Permasalahan yang telah disebutkan di atas dikarenakan anggaran kesehatan mental yang terbatas, yaitu sekitar 1% dari total anggaran kesehatan tersebut masih menjadi salah satu sumber persoalan (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana individu merasa puas dan bahagia dalam hidupnya. Individu yang kesulitan dalam mengatasi permasalahan sehari-hari dikatakan memiliki permasalahan pada mentalnya (Kelloway dkk., 2023). Kesehatan mental merupakan bagian integral, posisi utama yang sangat besar menempati kesehatan kita (WHO, 2022). Sedangkan menurut Wang dkk., (2022) kesehatan mental sebagai kemampuan individu untuk menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan individu lain secara aktif beradaptasi terhadap perubahan lingkungan alam dan sosialnya. Secara umum dari definisi kesehatan mental di atas, bahwa individu dikatakan memiliki kesehatan mental yang baik apabila kondisi mentalnya sangat baik dari segi sosial maupun psikologisnya.

Berbicara mengenai kesehatan mental, beberapa negara sudah mewajibkan kurikulum terkait penanggulangan permasalahan kesehatan mental. Salah satunya di Universitas Negara Irlandia mulai memberikan sebuah pelatihan mengenai kesehatan mental, dikhawatirkan mahasiswanya tidak mampu menyelesaikan pendidikan tinggi dengan baik karena adanya tekanan mental (Surdey dkk., 2022). Tidak hanya di luar negeri, menurut Zuhra dkk., (2023) di Indonesia juga telah memperkenalkan kepada siswa mengenai pentingnya kesehatan mental di dunia pendidikan yang dapat diimplementasikan melalui sebuah pelatihan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah disampaikan para ahli di atas, bahwa pendidikan kesehatan mental tidak hanya terbatas pada pengajaran di kelas saja. Namun dapat diberikan dengan cara lain, misalnya melalui pemberian *treatment* dengan program pelatihan kesehatan mental yang diberikan kepada siswa ataupun konseli membahas mengenai permasalahan kesehatan mental dan cara mengatasinya.

Kesehatan mental tidak lepas dari kesejahteraan yang dimiliki individu. Menurut Keyes, (2002) kesehatan mental dibagi menjadi tiga dimensi: kesejahteraan emosional, kesejahteraan psikologis, dan kesejahteraan sosial. Ketiga dimensi tersebut menunjukkan bahwa individu dikatakan memiliki kesehatan mental yang baik jika kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosialnya juga baik. Sebaliknya, jika individu tidak merasakan kesejahteraan emosional, psikologis, maupun sosialnya, maka individu mengalami permasalahan dalam kesehatan mentalnya. Menurut Træen dkk., (2019) karakteristik kesehatan mental mencakup kesehatan mental negatif dan kesehatan mental positif. Sudut pandang karakteristik tersebut didefinisikan Bowins (2021), bahwa kesehatan mental negatif menunjukkan bahwa individu yang sehat seharusnya tidak memiliki penyakit mental, sedangkan kesehatan mental positif menunjukkan bahwa seharusnya individu yang sehat memiliki aktualisasi diri, kesadaran diri, dan harga diri.

Banyak strategi yang diberikan dalam menangani kasus kesehatan mental. Salah satunya melalui sebuah terapi yang berfokus kepada kepribadian individu. Terapi dapat diberikan kepada individu melalui cara apapun itu, bisa melalui sebuah pelatihan atau memasukkannya disela-sela pembelajaran di sekolah. Menurut Apriyanto dkk., (2022) dalam penelitian eksperimennya, *treatment* yang diberikan kepada individu untuk meningkatkan kesehatan mental dapat melalui terapi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang efektif dalam memecahkan masalah kesehatan mental pada individu.

Menurut Khairiyah dan Habsy (2018), pendekatan konseling REBT memiliki korelasi dengan konsep diri pada remaja. Terapi tersebut digunakan untuk mengevaluasi diri sendiri, memandang diri individu yang jujur, penting dan adil. Berbicara mengenai konsep diri dan kesehatan mental, menurut Folastri dan Solihatun (2020), berpendapat bahwa pemahaman remaja terhadap konsep diri dapat berpengaruh pada proses mental, mengingat, berimajinasi, dan mengungkap emosi melalui sebuah pendekatan permainan *doodle art*. Sesuai dengan beberapa penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri dan kesehatan mental pada remaja.

Perlunya edukasi dan perhatian khusus mengenai mental remaja (Grover dkk., 2020). Peneliti menawarkan solusi berupa pelatihan konsep diri yang diberikan kepada siswa di salah satu SMA Kota Samarinda sebagai bekal remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Pelatihan yang diberikan sesuai dengan hasil observasi dan dikaitkan dengan faktor yang dipaparkan oleh Arroyo dkk., (2023) mengenai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental siswa

di sekolah yaitu *bullying* yang diatasi dengan pemberian edukasi mengenai konsep diri. Menurut Delgado dkk., (2019) dampak negatif *bullying* di sekolah, terhadap citra mental korban dan pelaku terhadap diri mereka sendiri, yaitu konsep diri mereka. Peneliti akan memilih konsep diri sebagai pemberian *treatment* kepada siswa yang dapat membantu remaja memberikan kesan dan pendapat mengenai dirinya sendiri. Peneliti berharap dengan adanya pelatihan ini, remaja dapat memahami dirinya sendiri dan dapat berhubungan satu sama lain dalam berbagai kelompok atau konteks sosial, terutama di lingkungan sekolah.

Metode

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen. Eksperimen dilakukan dengan memberikan perlakuan kepada siswa berupa pelatihan konsep diri. Pelatihan konsep diri dilaksanakan selama dua hari, dengan hari pertama durasi selama 240 menit dan hari kedua durasi selama 180 menit. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah pelatihan konsep diri dapat meningkatkan kesehatan mental pada siswa pelaku *bullying*. Desain penelitian eksperimen yang digunakan yaitu *pre-experimental designs (nondesigns)* dengan jenis *one-group pretest-posttest design*, karena belum masuk ke dalam eksperimen sungguhan (Sugiyono, 2013).

Subjek Penelitian

Kriteria penelitian ini adalah siswa di salah satu SMA Kota Samarinda, diutamakan pada pelaku *bullying* di kelas XI yang memiliki permasalahan kesehatan mental. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*, dimana pemilihan subjek didasarkan pada kriteria dan tujuan tertentu yaitu pada siswa pelaku *bullying*. Proses pemilihan sampel dilakukan dengan cara peneliti menyeleksi sampel (*screening*) dan meminta izin kesediaan untuk ikut berpartisipasi. Jumlah subjek berjumlah 10 siswa eksperimen yang didapatkan berdasarkan hasil *screening* terhadap seluruh siswa kelas XI disalah satu SMA pada Kota Samarinda. Berdasarkan *informed consent* yang diberikan kepada siswa eksperimen yang mengikuti pelatihan sebanyak 10 orang, namun pada hari kedua pelatihan jumlah siswa yang hadir sebanyak 6 siswa. Siswa lainnya yang berjumlah 4 orang dinyatakan tidak dapat mengikuti pelatihan dikarenakan berbenturan dengan kegiatan perpisahan sekolah.

Instrumen Penelitian

Peneliti memberikan kuesioner kepada siswa dalam bentuk kertas yang sudah ditulis beberapa pernyataan mengenai kesehatan mental. Kemudian peneliti menyebarkan kuesioner kepada siswa secara langsung sesuai dengan tujuan subjek penelitian. Jumlah item pada kuesioner terdiri 8 pernyataan dengan pilihan jawaban dalam bentuk skala Likert. Peserta hanya dapat memilih 1 dari 4 pilihan untuk setiap item.

Tabel 1. Uji Reliabilitas

Cronbach's α	Items
.796	8

Skala kesehatan mental terdiri 8 item pertanyaan tersebut mengukur masalah kesehatan mental pada siswa pelaku *bullying*. Skala yang digunakan mengacu pada tiga dimensi kesehatan mental yang dikemukakan oleh Keyes (2002) yaitu *emotional well-being*, *psychological well-being*, dan *social well-being*. Selanjutnya skala tersebut diuji melalui uji ahli psikologi untuk menilai kelayakan skala sebelum digunakan. Menggunakan skala Likert 4 poin, skala untuk jawaban berkisar antara 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Skala diukur menggunakan analisis statistik JASP versi 0.18.3 memiliki reliabilitas nilai *alpha Cronbach* sebesar 0,796 yang menunjukkan konsistensi internal skala yang sedang. Menurut (Sarstedt et al., 2021) reliabilitas diterima minimum apabila nilai *Cronbach's alpha* di atas 0,60 atau 0,70 dan maksimum sebesar 0,80-0,90. Penelitian ini menggunakan skala tanpa modifikasi lebih lanjut karena isi dan penggunaan pada penelitian sebelumnya selaras dengan penelitian ini.

Prosedur Penelitian

Pada pelaksanaan eksperimen, subjek diberikan perlakuan berupa pelatihan konsep diri. Adapun rincian modul pelatihan konsep diri yang dibuat oleh peneliti sebagai berikut:

Tabel 2. Rincian Modul Pelatihan Konsep Diri

Komponen	Deskripsi
Judul Modul	Modul Pelatihan Konsep Diri
Model Pembelajaran	Pelatihan
Tujuan Pembelajaran	Meningkatkan kesehatan mental siswa pelaku <i>bullying</i>
Langkah Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Who am I?</i> (menciptakan suasana keakraban dengan siswa dan saling mengenal)2. <i>Adding Insight</i> (pemateri menyampaikan materi mengenai konsep diri, karakteristik, dan faktor yang mempengaruhi bagi remaja)

Komponen	Deskripsi
	3. Johari Window (siswa dapat mengenal dirinya sendiri dan mengenal orang lain atau teman-temannya)
Asesmen	Terapi Konsep Diri
Media Pembelajaran	Lembar kerja siswa dan materi pembelajaran mengenai konsep diri
Referensi	Buku dan Modul mengenai konsep diri

Pengumpulan data penelitian telah mendapatkan perizinan dari pihak SMA salah satu Kota Samarinda. Selanjutnya adapun prosedur dari penelitian, Pertama, peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan pihak sekolah di SMA di Kota Samarinda serta mencatat data siswa yang mengalami permasalahan dalam kesehatan mentalnya, dikhkususkan pada siswa pelaku *bullying*. Dari hasil tinjauan tersebut peneliti menemukan satu sekolah. Kedua, peneliti mengirimkan surat permohonan izin penelitian kepada sekolah yang dituju. Pihak Wakil Kepala Kesiswaan memberikan izin penelitian. Ketiga, peneliti mendapatkan informasi jumlah siswa kelas IX, selanjutnya peneliti menentukan besar sampel dan menentukan teknik pengambilan sampel yang tepat. Keempat, peneliti memberikan lembar *informed consent* kepada siswa untuk memastikan calon responden memahami tujuan dan sasaran penelitian. Persetujuan diberikan kepada siswa sebelum pelatihan dimulai, memungkinkan siswa untuk mengundurkan diri jika diinginkan.

Peneliti memberikan perlakuan kepada 6 siswa kelompok eksperimen selama 2 hari berturut-turut, mengenai pelatihan konsep diri sekaligus melakukan *pretest*, *posttest*, *follow up 1* dan *follow 2*. Selama 2 hari peneliti akan melihat perbedaan *pretest* dan *posttest* apakah kesehatan mental 6 siswa tersebut meningkat atau semakin menurun, kemudian akan kembali dilakukan *follow up*. Rentang waktu *follow up 1* setelah pelatihan diberikan kepada siswa terhitung setelah 2 hari yaitu selama 2 minggu. Selanjutnya dilakukan *follow up 2* dengan rentang waktu selama 2 minggu setelah *follow up 1*, untuk memastikan kembali kesehatan mental pada siswa yang mengikuti pelatihan apakah benar-benar mengalami peningkatan.

Teknik Analisis

Teknik analisis data menggunakan *Repeated Measures Anova* yang dianalisis menggunakan aplikasi statistik JASP versi 0.18.3 dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas dari pelatihan yang diberikan dan mengukur hasil pengukuran berulang pada suatu variabel penelitian melalui analisis *Repeated Measures Anova* (Denis, 2019).

Hasil Penelitian

Analisis deskriptif untuk mengetahui tingkat kesehatan mental siswa di salah satu SMA Kota Samarinda. Data yang digunakan yaitu data empiris dan data hipotesis, kemudian dianalisis untuk melihat rata-rata, minimum, maksimum, dan standar deviasi dari variabel kesehatan mental pada kelompok eksperimen.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Pretest Kelompok Eksperimen

Data Empirik				Data Hipotetik			
Mean	SD	Min	Max	Mean	SD	Min	Max
15	3	13	20	20	4	8	32

Kelompok Eksperimen *pretest* memiliki rata-rata nilai 15 artinya kesehatan mental pada siswa di salah satu SMA Kota Samarinda terbilang normal, sebagaimana dari hasil kategorisasi berikut:

Tabel 4. Hasil Kategorisasi Kesehatan Mental Pretest Kelompok Eksperimen

Norma	Frekuensi	Bobot	Keterangan
$X \geq 24$	0	-	Tinggi
$16 \leq X < 24$	3	50%	Sedang
$X < 16$	3	50%	Rendah
Total	6	100 %	

Dari hasil kategorisasi diperoleh skor kesehatan mental siswa sebesar 50% pada kategori sedang dan 50% pada kategori rendah yang berarti kesehatan mental siswa di salah satu SMA Kota Samarinda menempati posisi normal.

Tabel 5. Hasil Analisis Deskriptif Posttest Kelompok Eksperimen

Data Empirik				Data Hipotetik			
Mean	SD	Min	Max	Mean	SD	Min	Max
14	5	9	21	20	4	8	32

Setelah kelompok eksperimen diberikan pelatihan, hasil analisis menunjukkan kesehatan mental siswa di salah satu SMA Kota Samarinda menurun dengan rata-rata nilai 14, sebagaimana dari hasil kategorisasi berikut:

Tabel 6. Hasil Kategorisasi Kesehatan Mental Posttest Kelompok Eksperimen

Norma	Frekuensi	Bobot	Keterangan
X ≥ 24	0	-	Tinggi
16 ≤ X < 24	2	30%	Sedang
X < 16	4	70%	Rendah
Total	6	100 %	

Hasil kategorisasi pada kelompok eksperimen *posttest* diperoleh skor kesehatan mental siswa sebesar 30% pada kategori sedang dan 70% pada kategori rendah yang berarti kesehatan mental siswa di salah satu SMA Kota Samarinda menurun setelah diberikan perlakuan.

Tabel 7. Hasil Analisis Deskriptif Follow Up Ke-1 Kelompok Eksperimen

Data Empirik				Data Hipotetik			
Mean	SD	Min	Max	Mean	SD	Min	Max
15	2	11	18	20	4	8	32

Setelah melakukan *follow up* ke-1 pada kelompok eksperimen, selanjutnya diperoleh rata-rata nilai masih sama dengan hasil *pretest* yaitu dengan rata-rata nilai 15. Sebagaimana diperjelas dari hasil kategorisasi berikut:

Tabel 8. Hasil Kategorisasi Kesehatan Mental Follow Up Ke-1 Kelompok Eksperimen

Norma	Frekuensi	Bobot	Keterangan
X ≥ 24	0	-	Tinggi
16 ≤ X < 24	2	30%	Sedang
X < 16	4	70%	Rendah
Total	6	100 %	

Hasil kategorisasi dari kelompok eksperimen *follow up* ke-1 diperoleh skor kesehatan mental siswa sebesar 30% pada kategori sedang dan 70% pada kategori rendah yang berarti kesehatan mental siswa di salah satu SMA Kota Samarinda masih menempati posisi rendah.

Tabel 9. Hasil Analisis Deskriptif Follow Up Ke-2 Kelompok Eksperimen

Data Empirik				Data Hipotetik			
Mean	SD	Min	Max	Mean	SD	Min	Max
17	2	15	21	20	4	8	32

Selanjutnya peneliti melakukan *follow up* ke-2 pada kelompok eksperimen yang dilaksanakan dua minggu setelah *follow up* ke-1, jika ditotalkan maka sebanyak 1 bulan peneliti melakukan *follow up* kepada siswa di salah satu SMA Kota Samarinda untuk mengukur perkembangan kesehatan mental pada siswa apakah meningkat atau semakin menurun. Diperoleh rata-rata nilai 17 dari hasil *follow up* ke-2, sebagaimana diperjelas dari hasil kategorisasi berikut.

Tabel 10. Hasil Kategorisasi Kesehatan Mental Follow Up Ke-2 Kelompok Eksperimen

Norma	Frekuensi	Bobot	Keterangan
X ≥ 24	0	-	Tinggi
16 ≤ X < 24	4	70%	Sedang
X < 16	2	30%	Rendah
Total	6	100 %	

Hasil kategorisasi dari kelompok eksperimen *follow up* ke-2 menunjukkan skor kesehatan mental siswa sebesar 70% pada kategori sedang dan 30% pada kategori rendah yang berarti kesehatan mental siswa di salah satu SMA Kota Samarinda masih mengalami peningkatan.

Uji asumsi adalah syarat adalah syarat yang dipenuhi dalam melakukan analisis statistik parametrik. Dalam analisis *Repeated Measure Anova* terdapat uji normalitas dan homogenitas, sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 11. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

Mauchly's W	p-value	Greenhouse-Geisser ε
.228	.569	.565

Pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Repeated Measure ANOVA* dengan ketentuan, jika nilai p > 0,05 maka variabel berdistribusi normal. Data diasumsikan nilai signifikan (p-value) > 0,05 pada tabel *Mauchly's Test Of Sphericity*. Diketahui bahwa nilai p-value sebesar 0,569, artinya uji normalitas dalam *Repeated Measure ANOVA* hasil *pretest*, *posttest*, *follow up* ke-1 dan *follow up* ke-2 terpenuhi dan variabel berdistribusi normal.

Tabel 12. Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen

F	df1	df2	p
3.723	1.000	4.000	.126

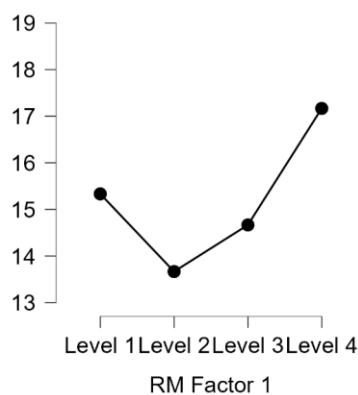
Pedoman pengambilan keputusan dalam homogenitas dengan ketentuan, jika nilai p > 0,05 maka varians data Homogen. Data diasumsikan nilai signifikan (p-value) > 0,05 pada tabel *Within Subjects Effects* hasil diperoleh 0,126 maka antara *pretest*, *posttest*, *follow up* ke-1 dan *follow up* ke-2 datanya homogen.

Tabel 13. Uji Hipotesis

Sphericity Correction	Mean Square	F	p
None	13.042	4.644	0.017
Greenhouse-Geisser	20.575	4.644	0.040
None	2.808		
Greenhouse-Geisser	4.431		

Dasar pengambilan keputusan pada uji hipotesis *Repeated Measure ANOVA*, jika nilai *Greenhouse-Geisser p < 0,05* maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil uji *Repeated Measure ANOVA* pada tabel output *Test of Within-Subjects Effects* terlihat nilai signifikansi *Greenhouse-Geisser (p)* sebesar $0,040 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan rata-rata peningkatan kesehatan mental pada *pretest*, *posttest*, *follow up* ke-1 dan *follow up* ke-2 Demikian disimpulkan bahwa pelatihan konsep diri efektif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa di salah satu SMA Kota Samarinda.

Gambar 1. Descriptive Plots



Diskusi

Hasil analisis diketahui bahwa edukasi mengenai konsep diri yang diberikan melalui sebuah pelatihan, cukup mampu dalam meningkatkan kesehatan mental terhadap siswa. Diketahui berdasarkan hasil wawancara dengan siswa dan guru, menurunnya kesehatan mental siswa karena belum terdapat dukungan dan penanganan yang diberikan dari pihak sekolah terhadap siswa. Temuan ini menjadi fokus utama perhatian peneliti, khususnya ditujukan untuk meningkatkan kesehatan mental siswa di salah satu SMA Kota Samarinda. Menurut Sulaiman dkk., (2023) kesehatan mental pada remaja di sekolah merupakan permasalahan penting yang harus diperhatikan. Ketepatan dalam penanganan di sekolah menengah atas dalam mendidik dan mendekripsi perubahan psikologis pada siswa, serta ketersediaannya tenaga profesional kesehatan mental yang terlatih, berarti sekolah tersebut ideal untuk mendukung kesehatan mental siswa (Beames dkk., 2022).

Remaja merupakan tahap kehidupan manusia yang mengalami perubahan signifikan dalam kehidupan sosial dan spiritual mereka. Apabila perubahan tersebut tidak disikapi dengan bijak, remaja akan mengalami tekanan eksternal atau internal yang berdampak pada kesehatan

mentalnya (Ruiressa, 2023). Menurut Nurhidayati dkk., (2024) persepsi diri yang positif erat kaitannya dengan kesehatan mental yang baik. Salah satu cara dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, peneliti memberikan *treatment* berupa pelatihan mengenai konsep diri sebagai bentuk remaja memiliki rasa keyakinan dan mencari cara untuk mengubah dirinya keluar dari tantangan yang dihadapi. Boucher (2021) berpendapat bahwa konsep diri merupakan gambaran mental individu tentang siapa dirinya, bagaimana individu memandang dirinya sendiri, dan bagaimana individu mengidentifikasi karakteristik, kemampuan dan keberanian yang ada dalam batin individu.

Selain itu, penelitian longitudinal menunjukkan bahwa konsep diri yang kuat dinilai pada masa remaja, mempunyai efek positif jangka panjang terhadap kesehatan mental dan fisik di masa dewasa (Katz dkk., 2020). Pemberian konsep diri yang positif, mendorong individu memandang dirinya sebagai orang yang baik dan berbudi pekerti. Hal tersebut menjadi motivasi mendasar dalam pemeliharaan psikologis individu (Xu dkk., 2019). Menurut Vos dan Louw (2009) bahwa program pelatihan mental dengan hipnosis sebagai prinsip dasar, dapat memberikan pengaruh positif pada konsep diri manusia. Pada penelitian ini, program pelatihan diberikan kepada pelaku *bullying* di sekolah.

Peneliti membuat modul tentang topik konsep diri, yaitu teori psikologi yang membantu individu memahami diri sendiri dan orang lain. Modul ini berfokus pada konsep diri dan dimensinya dalam kaitannya dengan pelaku *bullying* di sekolah. Selain itu, modul ini juga dilengkapi permainan yang diadaptasi dari teori Johari Window. Sebuah teori psikologis untuk membantu individu memahami dirinya dan orang lain (Izzati, 2011). Modul ini berfungsi sebagai pembelajaran perdana bagi siswa eksperimen yang mengikuti pelatihan di salah satu SMA di Kota Samarinda.

Modul konsep diri yang diberikan kepada siswa yang terlibat dalam *bullying* di sekolah mendapat respon positif dari siswa. Siswa berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran selama proses berlangsung dengan baik. Namun, proses ujian dan pelatihan yang dilakukan secara bersamaan membuat siswa kesulitan untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran secara efektif. Pelatihan konsep diri dilaksanakan selama dua hari, dengan hari pertama dan hari kedua membahas tentang cara mendefinisikan konsep diri dan jenis penanganan yang diberikan. Untuk kegiatan *follow up* peneliti kembali mengukur siswa eksperimen yang mengikuti pelatihan dengan skala pernyataan yang sama dengan hari pertama dan kedua penelitian. Hanya saja kegiatan *follow*

up dilaksanakan untuk melihat siswa apakah ada mengalami peningkatan dalam kesehatan mentalnya dan sadar akan kasus *bullying* yang lakukan di sekolah adalah perbuatan yang salah.

Meningkatkannya kesehatan mental siswa eksperimen bukanlah hasil langsung dari pelatihan yang dilaksanakan, melainkan dari proses pembelajaran yang mereka peroleh sepanjang pembelajaran mereka. Ilmu yang diberikan selama pelatihan menjadikan efek pembelajaran dalam mengembangkan keterampilan dan kemampuan siswa, seperti sikap, minat, nilai, dan kemampuan untuk meningkatkan berbagai jenis kinerja (Karsono dkk., 2022). Sejalan dengan pendapat (Wandik., 2024) bahwa siswa membutuhkan motivasi belajar baik internal maupun eksternal untuk melaksanakan proses pembelajaran di sekolah.

Hasil analisis dari pelatihan yang diberikan membuktikan, terjadi penurunan kesehatan mental remaja setelah mengikuti pelatihan dan kembali mengalami peningkatan setelah dilakukannya pengukuran berulang selama satu bulan. Menurut Rusuli (2022) pemahaman remaja terhadap jati dirinya dimulai sejak usia dini, masa dimana remaja masih dipenuhi oleh bayangan-bayangan bagaimana dirinya di masa depan. Bayangan tersebut yang nantinya akan menemukan jati diri pada remaja saat ini, jika remaja tidak mampu memahami identitas dirinya, maka remaja akan mengalami kegagalan yang berdampak pada gangguan mental dan perilaku remaja tersebut. Menurut Kulakow (2020) transisi perkembangan remaja merupakan periode yang sangat sensitif, dimana terjadi kesenjangan antara kebutuhan individu siswa dan kondisi kontekstual.

Menurut Yoder dkk., (2020) masa remaja berpotensi menimbulkan gejolak karena pertumbuhan perkembangan yang intens dalam arena fisik, sosial, emosional, kognitif, dan psikologis. Bandini dan Sa'adah (2020) berpendapat bahwa remaja membutuhkan bimbingan dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungannya sebagai bentuk adaptasi, perbandingan, dan penyesuaian diri sebagai bentuk usaha dari penguasaan yang diperoleh. Kehidupan remaja akan mempengaruhi perkembangan pribadi dan sosial mereka dengan cara yang mendukung kesejahteraan mereka saat ini dan keberhasilan transisi menuju masa dewasa, termasuk kehidupan keluarga, keterlibatan pro-sosial dan pertumbuhan pribadi (Duong dkk, 2020). Perbedaan hasil kategorisasi kesehatan mental remaja di salah satu SMA Kota Samarinda, menunjukkan bahwa siswa pada kelompok eksperimen *pretest*, *posttest*, *follow up* ke-1 dan *follow up* ke-2 yang mengalami penurunan kesehatan mental setelah pelatihan dan kembali meningkat setelah sebulan pelatihan disimpulkan mengalami pengadaptasian di lingkungan sosialnya setelah diberikan perlakuan sebagai bentuk perkembangan mental pada remaja.

Remaja mempunyai potensi untuk mengendalikan perkembangan mereka dan secara aktif mempengaruhi proses adaptasi mereka yang luar biasa (Ostaszewski, 2020). Hal ini sangat penting, terutama ketika perkembangan generasi muda menuju ke arah yang salah. Sebagaimana siswa di salah satu SMA Kota Samarinda yang sebelumnya mengalami masalah pribadi, sehingga kesehatan mentalnya menurun. Kemudian siswa mulai mengalami proses pembelajaran ketika mereka diberi kesempatan untuk meningkatkan kesehatan mentalnya. Alhasil, kesehatan mental mereka pun menjadi lebih baik. Kelemahan dari penelitian ini tidak kondusifnya pelatihan yang dilaksanakan dalam waktu 2 hari, akibatnya siswa kelompok eksperimen *pretest* dan *posttest* mengalami pengurangan peserta.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilaksanakan mengenai “Kesehatan Mental Siswa di Salah Satu SMA Kota Samarinda: Efektivitas Pelatihan Konsep Diri” yang dikhkususkan pada pelaku *bullying* menunjukkan bahwa pelatihan yang berlangsung selama 2 hari terdapat perbedaan signifikan dari hasil *pretest*, *posttest*, *follow up* 1 dan 2 pada kelompok eksperimen. Disimpulkan pelatihan berjalan efektif dan kesehatan mental siswa meningkatkan setelah pelatihan konsep diri diberikan, dilihat dari hasil uji *pretest*, *posttest*, *follow up* 1 dan 2 pada kelompok eksperimen.

Saran

Bagi penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian eksperimen mengenai kesehatan mental diharapkan dapat melaksanakan pelatihan lebih dari 2 hari, ditakutkan pelatihan tidak berjalan efektif, dianjurkan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian kembali atau mem*follow up* terkait dengan pelatihan yang diberikan terutama pada materi kesehatan mental karena kesehatan mental siswa bisa saja dapat berubah, serta dapat mengatur waktu dengan baik pada saat penelitian berlangsung.

Daftar Pustaka

- Bandini, I., & Sa'adah, N. (2020). Bimbingan kelompok berbasis Islam untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(2), 94–101.
<https://doi.org/10.26638/jfk.1150.2099>
- Boucher, H. C. (2021). Social class and self-concept consistency: Implications for subjective well-being and felt authenticity. *Self and Identity*, 20(3), 406–422.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1726443>
- Bowins, B. (2021). States and processes for mental health: advancing psychotherapy. In *States and*

Processes for Mental Health: Advancing Psychotherapy Effectiveness.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-323-85049-0.00036-2>

Delgado, B., Escrivell, R., Martínez-Monteagudo, M. C., Ferrández-Ferrer, A., & Sanmartín, R. (2019). Cyberbullying, self-concept and academic goals in childhood. *The Spanish Journal of Psychology*, 22, 1–10. <https://doi.org/10.1017/sjp.2019.46>

Duong, M. T., Cook, C. R., Lee, K., Davis, C. J., Vázquez-Colón, C. A., & Lyon, A. R. (2020). User testing to drive the iterative development of a strategy to improve implementation of evidence-based practices in school mental health. *Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health*, 5(4), 1–12. <https://doi.org/10.1080/23794925.2020.1784052>

Folastri, S., & Solihatun, S. (2020). Pelatihan mahasiswa di unit pelayanan bimbingan dan konseling UNINDRA: Pemahaman self-concept remaja melalui Doodle Art. *INTEGRITAS: Jurnal Pengabdian*, 4(1), 156–165. <https://doi.org/10.36841/integritas.v4i1.520>

Gal, C., Santiago, G., & Contreras-Barraza, N. (2023). Bullying and self-concept, factors affecting the mental health of school adolescents. *Healthcare*, 11, 1–13. <https://doi.org/10.3390/healthcare11152214>

Grover, S., Dua, D., Sahoo, S., Mehra, A., Nehra, R., & Chakrabarti, S. (2020). Why all COVID-19 hospitals should have mental health professionals: The importance of mental health in a worldwide crisis! *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102147. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102147>

Izzati, U. A. (2011). Penerapan Johari Window untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja di Panti Asuhan Uswah Surabaya. *Personifikasi*, 2(2), 77–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.21107/personifikasi.v2i2>

Joanne R. Beames, Lara Johnston, Bridianne O'Dea, Michelle Torok, Katherine Boydell, H. C. & A. W.-S. (2022). Addressing the mental health of school students: Perspectives of secondary school teachers and counselors. *International Journal of School and Educational Psychology*, 10(1), 128–143. <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1838367>

Karsono, B., Suraji, R., & Sastrodiharjo, I. (2022). The influence of leadership spirituality to improving the quality of higher education in Indonesia. *International Journal of Social Sciences and Humanities Invention*, 9(02), 6832–6841. <https://doi.org/10.18535/ijsshi/v9i02.06>

Katz, J., Knight, V., Mercer, S. H., & Skinner, S. Y. (2020). Effects of a universal school-based mental health program on the self-concept, coping skills, and perceptions of social support of students with developmental disabilities. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(11), 4069–4084. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04472-w>

Kelloway, E. K., Dimoff, J. K., & Gilbert, S. (2023). Mental health in the workplace. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 363–387. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-050527>

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

Khoiriyah dan Habsy, B. A. (2018). Keefektifan konseling kelompok Rational Emotive Behavior untuk meningkatkan self-esteem siswa SMA *Ilmu Pendidikan*, 32(2), 127–135.

Kulakow, S. (2020). Academic self-concept and achievement motivation among adolescent students in different learning environments: Does competence-support matter? *Learning and Motivation*, 70(March), 101632. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2020.101632>

Nurhidayati, I., Murtana, A., Mawardi, M., & Nurhudaf, M. (2024). Konsep diri berkorelasi dengan kesehatan mental santri. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2), 69–73. <https://doi.org/10.61902/triage.v10i2.895>

Ostaszewski, K. (2020). The importance of resilience in adolescent mental health promotion and risk behaviour prevention. *International Journal of Public Health*, 65(8), 1221–1222. <https://doi.org/10.1007/s00038-020-01508-x>

Ruimassa, A. A. (2023). Memahami psikologi perkembangan remaja sebagai upaya merencanakan pelayanan pastoral yang peka kesehatan mental remaja. *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 7(2), 769–784. <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>

Rusuli, I. (2022). Psikososial remaja: Sebuah sintesa Teori Erick Erikson dengan konsep Islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 75–89. <https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384>

Sarstedt, M., Ringle, C. M., & Hair, J. F. (2021). Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R. In *Handbook of Market Research*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-57413-4_15

Subtance World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. In W. H. Organization (Ed.), *World Health Organization*. <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>

Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta*.

Sulaiman, D. R. A., Lamada, M., Dewi, S. S., Ashadi, N. R., & Suwahyu, I. (2023). PKM Peduli Kesehatan Mental melalui konseling kelompok di Madrasah Tsanawiyah Madani Makassar. *TEKNOVOKASI : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 327–331. <https://doi.org/10.59562/teknovokasi.v1i3.1082>

Surdey, J., Byrne, D., & Fox, T. (2022). Developing Irelands first national student mental health and suicide prevention framework for higher education. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1(2), 1–5. <https://doi.org/10.1017/ijpm.2022.10>

Træen, B., Finstad, K. S., & Røysamb, E. (2019). Perfect riders: Personality, perfectionism, and mental health in Norwegian Competition Riders. *Journal of Equine Veterinary Science*, 75, 82–89. <https://doi.org/10.1016/j.jevs.2019.01.016>

Vos, D., & Louw. (2009). Hypnosis-induced mental training programmes as a strategy to improve the self-concept of students. *Journal Storage*, 7(27), 2008–2010. <https://doi.org/10.1007/s>

- Wang, F., Huang, X., Zeb, S., Liu, D., & Wang, Y. (2022). Impact of Music Education on Mental Health of Higher Education Students: Moderating Role of Emotional Intelligence. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 13, Nomor June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.938090>
- Winurini, S. (2023). Penanganan kesehatan mental di Indonesia. *Info Singkat*, 15(20), 21–25.
- Xu, Q. Y., Li, S. F., & Yang, L. (2019). Perceived social support and mental health for college students in mainland China: the mediating effects of self-concept. *Psychology, Health and Medicine*, 24(5), 595–604. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1549744>
- Yoder, A. M., Somerville, T., Pincente, D., Oglesby, K., Spangler, P., Ehlers, D., Kledzik, S., & Pickowitz, J. (2020). The effect of school-based creative expression group therapy on the self-concept of female adolescents. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 6(1), 37–53. <https://doi.org/10.1080/23727810.2019.1609835>
- Zukhra, R. M., Nauli, F. A., Elita, V., & Jumaini, J. (2023). Optimalisasi kesehatan jiwa melalui pelatihan kader kesehatan pada masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Tobek Gadang, Kota Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan (Abdigermas)*, 1(1), 36–42. <https://doi.org/10.58723/abdigermas.v1i1.12>