HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UIN SJECH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)
Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

DISUSUN OLEH :
EVI RAHMATIKA
NIM. 2620046

DOSEN PEMBIMBING :
SRI HARTATI, M.Psi.,Psikolog

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SJECH M.DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI

TAHUN AJARAN 2023/2023

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI ..... **i**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 7
C. Batasan Masalah 8
D. Rumusan Masalah 8
E. Tujuan Penelitian 8
F. Manfaat Penelitian 8
G. Sistematika Penelitian 9

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kesehatan Mental 10
   1. Pengertian Kesehatan Mental 10
   2. Prinsip Kesehatan Mental 12
   3. Aspek-aspek Kesehatan Mental 17
   4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental 17
   5. Indikator Kesehatan Mental 20
B. Penyesuaian Diri 23
   1. Pengertian Penyesuaian Diri 23
   2. Unsur Penyesuaian Diri 24
   3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri 31
C. Hubungan Kesehatan Mental dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi ... 34
D. Kerangka Konseptual 37
E. Penelitian yang Relevan 38
F. Hipotesis Penelitian 39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 40
B. Lokasi Penelitian 40
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling 41
D. Teknik Pengumpulan Data 42
E. Validitas dan Reliabilitas 43
F. Teknik Analisis Data 45

DAFTAR PUSTAKA 59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ada beberapa hal yang tidak bisa dibantah dalam kehidupan ini ialah kebederadaan manusia yang merupakan makhluk dominan yang ada di muka bumi ini. Manusia merupakan makhluk yang sempurna, memiliki akal budi fikiran dan perilaku yang lebih baik dibanding makhluk makhluk lainnya, tidak hanya akal budi, manusia juga makhluk yang emosional yaitu sesuatu yang menyentuh perasaan[1] manusia memiliki 6 emosi diantaranya terkejut, takut, marah, senang, jijik, dan sedih. Dari keenam emosi tersebut dibagi lagi menjadi beberapa emosi spesifik. Apabila manusia tidak bisa merasakan apa itu emosi atau ketika ia berusaha menekan emosinya, terutama pada emosi-emosi negatif seperti emosi sedih dan rasa takut maka itu akan berpengaruh pada kesehatan mental manusia tersebut sehingga butuhnya penyesuaian diri di lingkungan agar emosi tersebut dapat dengan bebas di ekspresikan agar menciptakan stabilnya kesehatan mental dikalangan remaja menuju dewasa.

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenteram dan tenang, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Tanda-tanda individu yang memiliki kesehatan mental sebagaimana yang dijelaskan di atas bahwa individu akan memiliki ketenangan dalam melaksanakan berbagai kewajibannya dengan sebaik- baiknya dan mampu membentuk hubungan social yang baik

[1] P. Ekman dan D. Cordaro, "What is Meant by Calling Emotions Basic," Emot. Rev., Vol. 3, No. 4, hal 364–370, Okt. 2011.

dengan orang lain. Apabila dicermati pada wanita yang berperan ganda atau wanita karir, kondisi ketenagan jiwa ini menjadi kurang karena beban ganda yang dimilikinya antara tugas pekerjaannya dan perhatian yang mesti diberikan pada keluarga sehingga mengakibatkan kelelahan.[2] Apabila kesehatan mental seseorang terganggu, ia akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang dapat mengarah pada perilaku buruk, seperti yang dijelaskan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 10 yang berbunyi:

فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ ٱللَّهُ مَرَضًا ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌۢ بِمَا كَانُوا۟ يَكْذِبُونَ

Artinya: "*Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya itu; dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta."*

Masalah kesehatan mental di Indonesia pada masa ini masih tergolong sangat tinggi, terutama pada kalangan remaja karena mereka masih memiliki emosi yang tidak stabil dan belum memiliki kemampuan yang baik untuk memecahkan masalah yang ada. Kesehatan mental sangat dibutuhkan oleh manusia dari berbagai kalangan anak, remaja, dan dewasa. Sebab kebahagiaan dan ketentraman manusia banyak ditentukan oleh kesehatan mentalnya. Kesehatan mental merupakan modal utama dan sebagai landasan untuk memulai kegiatan belajar dengan baik, biasanya orang yang bermental sehat mempunyai daya semangat yang tinggi, periang dan gembira, penuh perhatian dan rasa optimis, semuanya itu

[2] Alfi Rahmi, Urgensi Konseling Karir dalam Menyikapi Problematika Kesehatan Mental Pada Wanita Karir, Vol 1, Humanisma : Journal of Gender Studies, 2017, Hal 55.

diperlukan dalam belajar. sebagaimana terdapat dalam Q.S Al-Fath ayat 4 yang berbunyi: [3]

هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ فِى قُلُوبِ ٱلْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوٓا۟ إِيمَٰنًا مَّعَ إِيمَٰنِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya: *Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Mahabijaksana.*

Kebutuhan akan kesehatan mental ini memasuki berbagai bidang kehidupan, baik dirinya, keluarga, sekolah maupun masyarakat Masa remaja merupakan masa dimana mereka sering mengalami stres terutama pada peristiwa-peristiwa tertentu dalam hidup mereka. Remaja dianggap sebagai golongan yang rentan untuk mengalami gangguan mental. Oleh karena itu, remaja perlu untuk mendapatkan perhatian lebih karena remaja merupakan aset negara dan generasi penerus bangsa.

Mahasiswa adalah individu yang menuntut ilmu diperguruan tinggi baik itu negeri maupun swasta ataupun lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi[4] Dalam menuntut ilmu diperguruan tinggi mahasiswa diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungannya.

Penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi adalah proses yang mesti dilakukan bagi semua mahasiswa baru di perguruan tinggi. Menurut Az Zahrani yang mengemukakan bahwa kesehatan jiwa adalah kematangan emosi dan social seseorang disertai dengan adanya kesesuaian dengan dirinya dan lingkungan

[3] Nur Afni Hawla, Afrinaldi, Muhiddinur Kamal, Alfi Rahmi, Pengaruh Kesehatan Mental terharap Efektivitas Belajar Siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya, Vol 6 No 2, 2022, hal 8575

[4] Depdiknas. Peraturan Pemerintah RI No.19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Depdiknas.2008

sekitarnya.[5] Selama proses penyesuaian diri terjadi banyak ditemukan masalah psikologis pada mahasiswa yang bersumber dari akademik maupun non akademik, kebanyakan mahasiswa mengalami kesulitan di bidang akademik misalnya seperti metode pembelajaran yang berbeda dengan tingkat pendidikan sebelumnya, salah memilih jurusan, proses belajar mengajar, tugas selama di bangku perkuliahan, materi perkuliahan yang sulit, IPK yang menurun, sistem akademik perguruan tinggi yang berbeda seperti adanya SKS untuk menentukan jumlah mata kuliah dan sistem yang IP yang diperoleh oleh mahasiswa tiap semester.

Selain masalah akademik, masalah yang dihadapi mahasiswa selama proses penyesuaian diri yaitu masalah dengan lingkungan sekitarnya, bagaimana ia bergaul dengan teman sebaya, perbedaan latar belakang social budaya, serta masalah masalah yang ia alami ketika mengikuti organisasi kemahasiswaan. Dengan hal hal baru tersebut mahasiswa butuh kesiapan secara mental maupun sosialnya, karena penyesuaian diri menuntut kemampuan mahasiswa untuk hidup dan bergaul secara baik di lingkungannya, sehingga remaja merasa puas dalam menyampaikan emosinya dan hal tersebut dapat berdampak baik pada kesehatan mentalnya.

Penyesuaian diri sangat diperlukan oleh semua orang khususnya remaja [6], kegoncangan dan perubahan diri banyak dialami oleh remaja, sehingga tidak sedikit mahasiswa yang gagal dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Menjadi mahasiswa tidaklah mudah karena apabila penyesuaian diri yang

[5] Az Zahrani. Konseling Terapi . (Jakarta: Gema Insani, 2005), h.450
[6] Santrock,*Adolescent-Perkembangan Remaja*, Jakarta : Erlangga. Hal: 86

dilakukan mahasiswa buruk maka akan berdampak dengan kehidupannya selama di Universtitas tersebut dan tidak sedikit mahasiswa yang meninggalkan lembaga tersebut.

Kesehatan mental memiliki peranan yang sangat penting bagi mahasiswa baru untuk beradaptasi dengan lingkungan perkuliahannya yang baru. Tentunya kehidupan di lingkungan kampus dan sekolah jauh berbeda. Mahasiswa baru akan menemukan berbagai macam pergaulan yang sangat beragam serta akan menemukan metode pembelajaran yang berbeda dibanding masa sekolah. Dalam kamus lengkap psikologi kesehatan mental (mental healt) adalah keadaan penyesuaian diri yang baik disertai suatu keadaan subjektif dari kesehatan dan kesejahteraan, penuh semangat hidup, dan disertai perasaan bahwa seseorang mampu menggunakan bakat dan kemampuannya.[7] Kesehatan mental pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu faktor genetika, keluarga, pertemanan, gaya hidup, sosial, dan berbagai faktor lainnya. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi mahasiswa secara positif maupun negatif. Akan tetapi, masih banyak mahasiswa yang tidak menyadari dampak positif dan negatif yang ditimbulkan dari faktor-faktor tersebut sehingga mereka lupa akan kesehatan mental mereka. Mereka lupa untuk berfokus pada kesehatan mental karena hanya berfokus pada tugas, organisasi, jadwal kuliah, serta tuntutan-tuntutan yang ia terima dari orang-orang di sekitarnya. orang yang sehat mental adalah orang yang mampu menilai dirinya sendiri dan kemampuan seseorangdalam penyesuaian diri. Kesehatan mental akan membawa seseorang

[7] Wispa Syahfitri, Dodi Pasila Putra, *Kesehatan Mental Warga Binaan di Lembaga Pendidikan Khusus Anak* , Vol.6 No.2, 2021, hal. 227

untuk mencapai kehidupan yang bahagia, aman dan tentram serta diterima dalam lingkungan hidup. Orang yang memiliki mental yang sehat adalah orang yang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar baik itu dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Orang yang memiliki mental yang sehat ia juga memiliki jiwa yang seimbang dan mampu mengaktualisasikan diri.[8] Dengan mental yang sehat sehat pun, hidup seseorang akan lebih terarah karena adanya keserasian fungsi-fungsi psikologi dan kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri.[9]

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan melalui proses wawancara pada beberapa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi pada tanggal 10 Desember 2022 mengatakan bahwa bangku perkuliahan tidaklah sama seperti disekolah, banyak hal yang harus dipelajari dalam menyesuaikan diri dilingkungan kampus, banyaknya pertemanan yang berkelompok sehingga hal tersebut membuat beberapa dari mereka merasa tertekan dan dikucilkan.

Wawancara yang penulis lakukan juga mendapatkan hasil bahwa ada mahasiswa yang mengalami stress dikarenakan gagal dalam menyesuaikan diri, seperti tidak bisa bergaul dengan teman sebaya nya, tidak bisa menyesuaikan diri dalam mengerjakan tugas yang tergesa gesa, turunya IP per semester yang membuat ia stress dan kehilangan semangat belajar karna sudah pesimis dengan IP yang ia dapat sehingga menyebabkan ketidak stabilan emosi yang mengganggu kesehatan mentalnya.

---

[8] Yusak Buhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung; Pustaka Setya, 1999), hal.9

[9] Wispa Syahfitri, Dodi Pasila Putra, *Kesehatan Mental Warga Binaan di Lembaga Pendidikan Khusus Anak* , Vol.6 No.2, 2021, hal. 227

Berdasarkan data yang penulis dapatkan, terdapat beberapa mahasiswa yang kesehatan mentalnya terganggu dikarenakan penyesuaian diri yang buruk, dikarenakan hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut agar mendapat solusi dan menjadi bahan acuan bagi mahasiswa lainnya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan fenomena yang terjadi maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan kesehatan mental dengan penyesuaian diri mahasiswa Universitas Islam Negeri Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Terindikasi masih ada mahasiswa yang belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan di perguruan tinggi
2. Terindikasi adanya mahasiswa yang mengalami stress yang diakibatkan penyesuaian diri yang buruk.
3. Masih ada mahasiswa yang merasa gelisah, tidak focus, dan stress akibat tidak bisa menyesuaikan diri di lingkungan kampus.
4. Terindikasi masih ada mahasiswa yang sulit melakukan pertemanan dengan teman sebaya

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, dengan keterbatasan waktu yang dimiliki penulis, maka penulis membatasi penulisan dengan "Hubungan Kesehatan Mental dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi"

D. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan kesehatan mental dengan penyesuaian diri mahasiswa bimbingan dan konseling UIN Sjech M Djamil Djambek Bukittingi

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui "Hubungan Kesehatan Mental dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi"

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis
    a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa dalam rangka perbaikan proses penyesuaian diri sehingga dapat meningkatkan hasil belajar. Selain itu, dapat meningkatkan terjalinnya kerja sama dalam lingkungan kampus.
    b. Membuat perasaan senang yang dialami mahasiswa
2. Manfaat Teoretis.

    Selain manfaat praktis yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini juga memiliki manfaat teoritis yaitu untuk memberikan landasan bagi para peneliti

lain dalam melakukan penelitian lain yang sejenis dalam rangka meningkatkan kemampuan memecahkan masalah siswa.

G. Sistematika Penelitian

Untuk penjelasan gambaran lengkap mengenai proposal ini, penulis membagi menjadi bagian bagian per-bab sebagai berikut:

Bab I menjelaskan tentang latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

Bab II yang berisikan landasan teori mengenai kesehatan mental dan penyesuaian diri, hubungan kesehatan mental dengan penyesuaian diri, kerangka konseptual, penelitian yang relevan dan hipotesis.

Bab III yang merupakan metode penelitian menjelaskan tentang jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi, sample, teknik sampling, validitas dan reliabilitas, analisis data dan pengujian hipotesis.

Bab IV yang memuat mengenai hasil dan pembahasan penelitian

Bab V yang berisikan kesimpulan dan juga saran

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Dalam mendefinisikan kesehatan mental, sangat dipengaruhi oleh kultur dimana seseorang tersebut tinggal. Apa yang boleh dilakukan dalam suatu budaya tertentu, bisa saja menjadi hal yang aneh dan tidak normal dalam budaya lain, dan demikian pula sebaliknya.[10] Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang relistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.[11]

Notosoedirjo dan Latipun mengatakan bahwa terdapat banyak cara dalam mendefenisikan kesehatan mental *(mental hygene)* sebagai berikut:[12]

a. Karena tidak mengalami gangguan mental
b. Tidak jatuh sakit akibat stessor
c. Sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya
d. Tumbuh dan berkembang secara positif.

[10] Sias, *Kesehatan Mental dan Terapi Psikologis,* Jakarta:Ruhama.
[11] Pieper&Uden, *Religion in Coping and Mental Health Care,* New York:Yord University Press.
[12] Notosoedirjo & Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan,* Malang:UMM Presc.

Sehat mental karena tidak mengalami gangguan mental Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang tahan terhadap sakit jiwa atau terbebas dari sakit dan gangguan jiwa. Vaillaint mengatakan bahwa kesehatan mental atau psikologis itu *"as the presence of successfull adjustmet or the absence of psychopatology"*.[13]

Pengertian ini bersifat dikotomis, bahwa orang berada dalam keadaan sakit atau sehat psikisnya. Sehat jika tidak terdapat sedikitpun gangguan psikisnya, dan jika ada gangguan psikis maka diklasifikasikan sebagai orang sakit. Dengan kata lain sehat dan sakit mental itu bersifat nominal yang dapat dibedakan kelompok- kelompoknya.

Frank, L. K. merumuskan pengertian kesehatan mental secara lebih komprehensif dan melihat kesehatan mental secara *"positif".* Dia mengemukakan bahwa kesehatan mental adalah orang yang terus menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian (tanpa membayar terlalu tinggi biayanya sendiri atau oleh masyarakat) dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.

Federasi Kesehatan Mental Dunia *(World Federation for Mental Health)* merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain.

[13] Notosoedirjo & Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan,* Malang:UMM Presc.

Sebuah masyarakat yang sehat secara mental adalah masyarakat yang membolehkan anggota masyarakatnya berkembang sesuai kemampuannya. Dalam konteks Federasi Kesehatan Mental Dunia ini jelas bahwa kesehatan mental itu tidak cukup dalam pandangan individual tetapi sekaligus mendapatkan dukungan dari masyarakatnya untuk berekembang secara optimal. Berdasarkan dari sekian pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kesesuaian diri dengan lingkungannya serta tumbuh dan berkembang secara positif serta matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab dan memelihara aturan sosial di dalam lingkungannya.

2. Kesehatan Mental dalam Islam

Dalam Islam pengembangan kesehatan jiwa terintegrasi dalam pengembangan pribadi pada umumnya.dalam artian ini kondisi kejiwaan yang sehat merupakan hasil dari kondisi pribadi yang matang secara emosional, intelektual,dan social, serta terutama matang pula terhadap ketuhanan serta ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dengan demikian dalam islam dinyatakan betapa pentingnya pengembangan pribadi-pribadi meraih kwalitas ‘’insan paripurna’’. yang otaknya, saraf dan ilmunya bermanfaat,bersemayam di dalam kalbu. Iman dan taqwa kepada Tuhan, sikap dan tingkah laku nya benar-benar mencerminkan nilai-nilai keislaman yang mantap dan tanguh.Otakterpuji dan bimbingannya melalui masyarakat membuahkan ketuhanan, rasakesatuan, kemandirian.semangat kerja tinggi, Kedamaian dan kasih sayang. Kesan dari hal diatas pasti jiwanyapun sehat.Suatu tipe manusia

yang ideal, dengan kualitas-kualitasnya mungkin sulit di capai.namun dapat diraih melalui berbagai upaya yang dilakukan secara sadar. Aktif serta terencana sesuai dengan prinsip-prinsip yang terungkap dalam firman Allah SWT (QS. Ar –Ra'd ayat 11) yang berbunyi:

إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ

Artinya : ‘*'Sesungguhnya Allah tidak mengubah suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri''.*

Ayat ini menunjukan bahwa islam mengakui kebebasan berkehendak dan menghargai pilihan pribadi untuk menentukan apa yang terbaik baginya.

Dalam hal ini manusia diberi kebebasan untuk secara sadar aktif melakukan lebih dahulu segala upaya untuk meningkatkan diri serta merubah nasib sendiri dan barulah Allah memberikan hidayah yang tercurah kepada nya. Sudah tentu upaya upaya yang dapat meraih hidayah Allah SWTitu harus sesuai dengan Al-Qur'an dan Al- Hadits. Selain itu dalam islam kebebasan bukan kebebasan tak terbatas. Karena niat ,tujuan dan cara-caranya pun harus sesuai dengan niali-nilai agama dan normanorma yang berlaku. Kedudukan, fungsi, dan peranan kesehatan mental lebih tampak jelas di dunia Islam.Maksud dan tujuan Allah menciptakan manusia di muka bumi adalah untuk beribadah dalam pengertian luas. Pengertian ibadah secara luas adalah pengembangan sifat-sifat Allah dalam diri manusia untuk menumbuh kembangkan potensi diri yang telah diberikan Allahkepada manusia berupa potensi-potensi dalam nama nama Allah yang agung (Al asma Al husna),

sepertipotensi ilmu, kuasa, sosial, kekayaan, pendengaran, penglihatan, dan pemikiran serta potensi-potensi lainnya. Kesehatan mental dalam Islam adalah ibadah dalampengertian luas atau pengembangan potensi diri yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian kepada Allah dan agama.[14]

3. Ciri-Ciri Kesehatan Mental

Mental mempunyai pengertian yang sama dengan jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat. Ilmu kesehatan mental merupakan ilmu kesehatan jiwa yang memasalahkan kehidupan rohani yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psikofisik yang kompleks. Pada abad kedua puluh,ilmu ini berkembang dengan pesat sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan modern. Kesehatan mental dipandang sebagai ilmu praktis yang banyak dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari,baik dalam bentuk bimbingan dan penyuluhan yang dilaksananakan di rumah tangga, sekolah, kantor dan lembaga–lembaga maupun dalam kehidupan masyarakat. Sesuai dengan ilmu pengetahuan,pengertian terhadap kesehatan mental juga mengalami kemajuan. Sebelumnya pengertian manusia tentang kesehatan mental bersifat terbatas dan sempit, terbatas pada pengertian gangguan dan penyakit jiwa. Dengan pengertian ini, kesehatan metal hanya dianggap perlu bagi orang yang mengalami gangguan dan penyakit jiwa saja. Padahal, kesehatan mental tersebut diperlukan bagi setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan.

[14] Noor Fuát Aristiana, Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pasien HIV/AIDS Di Klinik VCT Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang, UIN Walisongo Semarang, 53-54

Marie Jahoda memberikan batasan yang agak luas tentang kesehatan mental.Kesehatan mental tidak hanya terbatas pada absennya seseorang dari gangguan kejiwanaan dan penyakitnya.Akan tetapi orang yang sehat mentalnya memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut :

a. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti dapat mengenal diri sendiri dengan baik.
b. Pertumbuhan, perkembangan , dan perwujudan diri yang baik.
c. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan –tekanan yang terjadi .
d. Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas.
e. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
f. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.[15]

Adapun ciri-ciri kesehatan mental jika dilihat dari factor-faktor meliputi, pertama, perasaan yaitu dalam perasaan yangselamanya terganggu (tertekan), tidak tenteram, rasagelisah tidak menentu, tidak bisa pula mengatasinya,berperasaan takut yang tidak masuk akal atau tidakjelas apa yang ditakuti, merasa iri, rasa sombong, sukabergantung kepada orang lain, tidak mau bertanggung jawab dan lain-lain. Kedua, pikiran memiliki perananpenting dalam menggangu kesehatan mental,demikian pula mental

[15] Adang Hambali dan Ujam Jaenudi, *Psikologi Kepribadian*, (Bandung: Pustaka Setia 2013) 282-283

dapat mempengaruhi pikiran.Ketiga, kelakuan yaitu terganggunya kesehatan mentalbiasanya ditandai dengan senangnya berkelakuan tidak baik, seperti; kenakalan, keras kepala, sukaberdusta, menipu, menyeleweng, mencuri, menyiksa orang lain, dan lain-lain. Keempat, kesehatan jasmani juga dapat terganggu, hal ini terjadi bukan karenafisiknya langsung, akan tetapi perasaannya akibat dari jiwa yang tidak tenteram.

Berdasarkan keterangan diatas, dapat dipahami bahwa cirri-ciri mental yang sehat adalah memiliki kepribadian yang baik,mampu megembangkan dan menumbuhkan dirinya sendiri, mampu mengatasi segala bentuk tekanan dan masalah, memiliki integrasi diri, sifat empati dan kepekaan social, serta mudah menyesuaikan lingkungan dengan baik.

4. Prinsip Kesehatan Mental

Membahas mengenai prinsip-prinsip kesehatan mental, adapun prinsip yang dimaksud yaitu sebagai berikut:

a. Kesehatan mental adalah lebih dari tiadanya perilaku abnormal. Prinsip ini menegaskan bahwa yang dikatakan sehat mentalnya tidak cukup kalau dikatakan sebagai orang yang tidak megalami abnormalitas atau orang yang normal. Karena pendekatan statistik memberikan kelemahan pemahaman normalitas itu. Konsep kesehatan mental lebih bermakna positif daripada makna keadaan umum atau normalitas sebagaimana konsep statistik.

b. Kesehatan mental adalah konsep yang ideal. Prinsip ini menegaskan bahwa kesehatan mental menjadi tujuan yang amat tinggi bagi seseorang. Apalagi disadari bahwa kesehatan mental itu bersifat kontinum. Jadi sedapat mungkin orang mendapatkan kondisi sehat yang paling optimal dan berusaha terus untuk mencapai kondisi sehat yang setingi-tingginya.
c. Kesehatan mental sebagai bagian dan karakteristik kualitas hidup. Prinsip ini menegaskan bahwa kualitas hidup seseorang salah satunya ditunjukkan oleh kesehatan mentalnya. Tidak mungkin membiarkan sebaliknya kualitas hidup seseorang dapat dikatakan meningkat jika juga terjadi peningkatan kesehatan mentalnya.

5. Aspek-aspek Kesehatan Mental

Orang yang memiliki mental sehat ditandai dengan sifat-sifat khas, antara lain mempunyai kemampuan kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, punya konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha usahanya, memiliki regulasi-diri dan integrasi kepribadian, dan batinnya selalu tenang.[16]

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor baik eksternal maupun internal. Yang termasuk faktor internal adalah faktor biologis dan psikologis. Beberapa faktor biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap

[16] Dr. Kartini Kartono. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam,* Mandar Maju.

kesehatan mental, di antaranya: otak, sistem endokrin, genetika, sensori, dan kondisi ibu selama kehamilan. Faktor psikologi yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, yaitu: pengalaman awal, proses pembelajaran, dan kebutuhan

Faktor eksternal yang memengaruhi kesehatan mental yaitu sosial budaya, diantaranya:

a. Stratifikasi Sosial

Holingshead dan Redlich menemukan bahwa terdapat distribusi gangguan mental secara berbeda antara kelompok masyarakat yang berada pada strata sosial tinggi dan rendah. [17]

b. Interaksi Sosial

Faris dan Dunham mengemukakan bahwa kualitas interaksi sosial individu sangat mempengaruhi kesehatan mentalnya.[18]

c. Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan mikrosistem yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental anak.[19]

[17] Muhyani, *Kesadaran Religius dan Kesehatan Mental*, Jakarta : Kementrian Agama Republik Indonesia

[18] Hollingshead, A. B., & Redlich, F. C,*Social class and mental illness: Community study*. John Wiley & Sons Inc.

[19] Faris, R. E. L., & Dunham, H. W. (1939). *Mental disorders in urban areas: an ecological study of schizophrenia and other psychoses*. Univ. Chicago Press.

d. Sekolah

Sekolah juga merupakan lingkungan yang turut mempengaruhi terhadap perkembangan kesehatan mental anak

Johnson menyatakan kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu:[20]

a. Otonomi dan kemandirian: individu dapat melihat ke dalam dirinya untuk menemukan nilai dan tujuan hidup. Individu yang otonom dan mandiri dapat bekerja secara interdependen atau kooperatif dengan orang lain tanpa kehilangan otonominya.
b. Memaksimalkan potensi diri: individu memiliki orientasi pada pertumbuhan dan aktualisasi diri.
c. Menoleransi ketidakpastian hidup: individu dapat menghadapi tantangan hidup sehari-hari dengan harapan dan pandangan positif walaupun tidak mengetahui apa yang terjadi di masa depan.
d. Harga diri: individu memiliki kesadaran yang realisitis akan kemampuan dan keterbatasannya.
e. Menguasai lingkungan: individu dapat menghadapi dan memengaruhi lingkungan dengan cara yang kreatif, kompeten, dan sesuai kemampuan.
f. Orientasi realitas: individu dapat membedakan dunia dunia nyata dari dunia impian, fakta dari khayalan, dan bertindak secara tepat.

[20] Videbeck ,S.L, *Buku Ajar Keperawatan Jiwa,* Jakarta : EGC

g. Manajemen stress: individu menoleransi stress kehidupan, merasa cemas atau berduka sesuai keadaan, dan mengalami kegagalan tanpa merasa hancur. Ia menggunakan dukungan dari keluarga dan teman untuk mengatasi krisis karena mengetahui bahwa stress tidak akan berlangsung selamanya.

7. Upaya Mencapai Kesehatan Mental

Menurut Zakiah Daradjat secara garis besar ada dua peran yang sangat penting dalam mencapai kesehatan mental, peran agama dan peran pendidikan.Jika seseorang telah menerapkan peran ini, berarti dia telah melakukan upaya mencapai kesehatan mental yang sehat.

Berangkat dari penjelasan kesehatan mental yang berbeda-beda sesuai dengan bidang dan pandangan masing-masing, maka upaya pencapaiannya juga beragam.ada tiga prinsip pokok untuk mendapatkan kesehatan mental, yaitu:

Pertama, pemenuhan kebutuhan pokok.Setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan kebutuhan pokok yang bersifat organis (fisik dan psikis) dan yang bersifat sosial. Kebutuhankebutuhandan dorongan-dorongan itu menuntut pemuasan,timbul ketegangan-ketegangan dalam usaha pencapaiannya. Ketegangan cenderung menurun jika kebutuhan-kebutuhan terpenuhi dan cenderung naik/makin banyak, jika mengalami frustasi atau hambatan-hambatan.

Kedua, kepuasan yaitu setiap orang menginginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat psikis.Individu ingin merasa kenyang, aman terlindungi, ingin puas dalam hubungan seks, ingin mendapat simpati, dan diakuiharkatnya.Pendeknya ingin puas disegala bidang, lalu timbullah sense of importancy dan sense of mastery (kesadaran nilai dirinya dan kesadaran penguasaan) yang memberi rasa senang, puas dan bahagia.

Ketiga, posisi dan status sosial yaitu setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dan status sosial dalam lingkungannya.Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati, karena cinta, kasih, dan simpati menumbuhkan rasa diriaman/assurance, keberanian dan harapanharapan dimasa mendatang.Orang lalu menjadi optimis danbergairah.Individu-individu yang mengalamigangguan mental, biasanya mersa dirinya tidak aman.Mereka senantiasa dikejar-kejar dan selalu dalamkondisi ketakutan.Mereka tidak mempunyaikepercayaan pada diri sendiri, jiwanya senantiasabimbang, dan tidak imbang

8. Indikator Kesehatan Mental

Membahas mengenai kesehatan mental, terdapat beberapa indikator terkait dengan kesehatan mental sendiri. Sebagaimana pendapat WHO (dalam Sururin, 2004), indikator kesehatan mental sendiri meliputi beberapa hal, yaitu sebagai berikut:

a. Bebas dari ketegangan dan kecemasan
b. Menerima kekecewaan sebagai pelajaran di kemudian hari
c. Dapat menyesuaikan diri secara

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa hilangnya atau berkurangnya gejala dan keluhan itu menunjukkan bebasnya seseorang dari gangguan atau penyakit tertentu. Dan ini dianggap sebagai kondisi yang sehat. Dengan demikian seseorang dianggap memilki mental yang sehat apabila ia tidak mempunyai keluhan tertentu seperti ketegangan,rasa lelah, cemas yang semuanya menimbulkan perasaan "sakit" atau "rasa tidak sehat" serta mengganggu efesiensi kegiatan sehari-hari., kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana kepribadian, emosional, intelektual dan fisik seseorang tersebut dapat berfungsi secara optimal, dapat beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan dan *stressor*, menjalankan kapasitasnya selaras dengan lingkungannya, menguasai lingkungan, merasa nyaman dengan diri sendiri, menemukan penyesuaian diri yang baik terhadap tuntutan sosial dalam budayanya, terus menerus bertumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah- masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti faktor psikologis, biologis, interaksi sosial, keluarga, sekolah, dan lain sebagainya.

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dapat diartikan bahwa penyesuaian berarti adaptasi, dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa *"survive"* dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial. Selain itu penyesuaian dapat juga diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon- respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustasi-frustasi secara efisien. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang adekuat/memenuhi syarat.

Penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan.[21] Menurut Mustafa Fahmi, penyesuaian diri adalah suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dengan lingkungan. Sementara itu, James F. Calhoun dan Joan Ross Acocella memberikan definisi yang lebih plastis mengenai penyesuaian diri dikatakan bahwa penyesuaian diri adalah interaksi anda yang continue dengan diri anda sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia anda.[22]

---

[21] Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Asdi Mahasatya, 2002),

[22] Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam lintas sejarah*, 526.

Penyesuaian diri adalah kemampuan untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungan.[23]Menurut Schneiders mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan lingkungan.[24]

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, di mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan- ketegangan, konflik-konflik dan frustasi-frustasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan lingkungan di mana ia tinggal.

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang normal merupakan cara bereaksi dan bertingkah laku yang wajar. Penyesuaian diri yang normal mempunyai beberapa aspek . Aspek penyesuaian diri menurut Runyon dan Heber adalah:

[23] Sofyan S. Willis, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2013), 140.
[24] Hendrianti Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan KonsepDdiri dan Penyesuaian Diri pada Remaja* (Bandung: Refika Aditama, 2006), 146.

a. Persepsi terhadap realitas. Individu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga mampu menentukan tujuan yang realistik sesuai dengan kemampuannya mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai.
b. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan berarti individu mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagakan yang dialami.
c. Gambaran diri yang positif. Gambaran diri yang positif berkaitan dengan penilaian individu tentang dirinya sendiri. Individu mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun melalui penilaian orang lain, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan psikologis.
d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik berarti individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik.
e. Hubungan interpersonal yang baik. Hubungan interpersonal yang baik berkaitan dengan hakikat individu sebagai makhluk sosial, yang sejak lahir tergantung dengan orang lain.

Aspek Penyesuaian diri di perguruan tinggi Menurut Schneiders, penyesuaian diri Mahasiswa baru terdapat beberapa aspek-aspek sebagai berikut:

a. Recognition adalah menghormati dan menerima hak-hak orang lain. Dalam hal ini individu tidak melanggar hak-hak orang lain yang berbeda dengan dirinya, untuk menghindari terjadinya konflik sosial. Menurut Schneiders ketika kita dapat menghargai dan menghormati hak-hak orang lain maka orang lain akan menghormati dan menghargai hak-hak kita sehingga hubungan sosial antar individu dapat terjalin dengan sehat dan harmonis.
b. Participation adalah melibatkan diri dalam berelasi. Setiap individu harus dapat mengembangkan dan memelihara persahabatan. Seseorang yang tidak mampu membangun relasi dengan orang lain dan lebih menutup diri dari relasi sosial akan menghasilkan penyesuaian diri yang buruk. Individu ini tidak memiliki ketertarikan untuk berpartisipasi dengan aktivitas di lingkungannya serta tidak mampu untuk mengekspresikan diri mereka sendiri, sedangkan bentuk penyesuaian akan dikatakan baik apabila individu tersebut mampu menciptakan relasi yang sehat dengan orang lain, mengembangkan persahabatan, berperan aktif dalam kegiatan sosial, serta menghargai nilai-nilai yang berlaku dimasyarakat.\
c. Social approval adalah minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain. Hal ini dapat merupakan bentuk penyesuaian diri di sekolah, dimana individu dapat peka dengan masalah dan kesulitan orang lain disekelilingnya serta bersedia membantu meringankan masalahnya. Selain itu individu juga harus menunjukan minat terhadap tujuan,

harapan dan aspirasi, cara pandang ini juga sesuai dengan tuntutan dalam penyesuaian keagamaan (Religious Adjustment).

d. Altruisme adalah memiliki sifat rendah hati dan tidak egois. Rasa saling membantu dan mementingkan orang lain merupakan nilai-nilai moral yang aplikasi dari nilai-nilai tersebut merupakan bagian dari penyesuaian moral yang baik yang apabila diterapkan di masyarakat secara wajar dan bermanfaat maka akan membawa pada penyesuaian diri di sekolah yang kuat. Bentuk dari sifat-sifat tersebut memiliki rasa kemanusiaan, rendah diri, dan kejujujuran dimana individu yang memiliki sifat ini akan memiliki kestabilan mental, keadaan emosi yang sehat dan penyesuaian yang baik

e. Conformity adalah menghormati dan mentaati nilai-nilai integritas hukum tradisi dan kebiasaan. Adanya kesadaran untuk mematuhi dan menghormati peraturan dan tradisi yang berlaku di lingkungan maka ia akan dapat diterima dengan baik di lingkungannya Berdasarkan uraian materi di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri di sekolah adalah penyesuaian diri di sekolah yang berhubungan dengan lingkungan sosial individu, misalnya bagaimana cara seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

3. Karakteristik Penyesuaian Diri

Fatimah mengungkapkan karakteristik penyesuaian diri terbagi menjadi dua yaitu:

a. Penyesuaian diri yang positif

Individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri positif ditandai dengan hal sebagai berikut:

1) Tidak menunjuikan adanya ketegangan emosional yang berlebihan
2) Tidak menunjukan adanya mekanisme pertahanan yang salah
3) Tidak menunjuikan adanya frustasi pribadi
4) Memiliki pertimbangan rasional dalam pengarahan diri.
5) Mampu belajar dari pengalaman.
6) Bersikap realistis dan objektif .

Dalam penyesuaian diri yang positif, individu akan melakukan berbagai bentuk perilaku. Individu secarsa langsung menghadapi masalah dengan segala akibatnya dan melakukan tindakan sesuai masalah yang dihadapinya. Individu tersebut mencari berbagai pengalaman untuk menghadapi dan memecahkan masalah-masalahnya. Dalam penyesuaian diri ini individu melakukan eksplorasi (penjelajahan). Kemudian individu juga akan melakukan percobaan dalam tindakan yang jika menguntungkan akan diteruskan dan jika gagal akan dihentikan, yang disebut dengan penyesuaian diri trial and eror. Jika individu merasa gagal maka individu akan individu akan mencari pengganti cara untuk melakukan penyesuaian diri yang gagal tersebut, inilah yang disebut penyesuaian diri subtitusi.

Dengan belajar individu dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membantu penyesuaian dirinya. Individu berusaha memilih tindakan yang tepat untuk mencapai penyesuaian diri yang lebih efektif. Individu juga akan melakukan perencanaan yang cermat dan matang dalam bertindask dan bersikap.

b. Penyesuaian diri yang salah

Adapun bentuk penyesuaian diri yang salah yaitu:

1) Reaksi bertahan (Defence Reaction)

Individu berusaha mempertahankan diri dengan seolah-olah ia sedang tidak menghadapi kegagalan dengan cara:

a) Rasionalisai, yaitu mencari alasan yang masuk akal untuk membenarkan tindakan yang salah.
b) Represi, yaitu menekan perasaan dan melupakan pengalamannya yang kurang menyenangkan dan menyakitkan.
c) Proyeksi, yaitu individu berusaha untuyk mencari alasan dengan menyalahkan orang lain atas kegagalannya sendiri.
d) Sour grapes (anggur kecut), yaitu derngan memutarbalikkan fakta.

2) Reaksi menyerang (Aggressive Reaction)

Individu akan menunjukan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang untuk menutupi kesalahan dengan reaksi-reaksi antara lain:

a) Selalu membenarkan diri sendiri
b) Selalu ingin berkuasa dalam setiap situasi.
c) Merasa senang bila mengganggu orang lain.
d) Suka menggertak baik dengan ucapan maupun dengan tindakan.
e) Menunjukan sikap permusuhan secara terbuka.
f) Bersikap menyerang dan merusak.
g) Keras kepala dalam bersikap dan perbuatan.
h) Suka bersikap balas dendam.
i) Memperkosa hak orang lain.
j) Tindakannya suka serampangan.

3) Reaksi melarikan diri

Individu melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik tau kegagalannya dengan reaksi sebagai berikut:

a) Suka berfantasi untuk memuaskan keinginan yang tidak tercapai dengan bentuk angan-angan.
b) Banyak tidur, suka minuman keras, bunuh diri dan menjadi pecandu narkoba.
c) Regresi, yaitu kembali pada tingkah laku kekanak kanakan

4. Unsur Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders penyesuaian diri terdiri dari empat unsur:

a. *Adaptation* artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Orang yang penyesuaian dirinya baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan.
b. *Conformity* artinya seorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.
c. *Mastery* artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.
d. *Individual Variation* artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah.[25]

5. Pembentukan Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri menurut Schneiders setidaknya melibatkan 2 unsur yaitu :

a. Motivasi, Faktor motivasi dapat dikatakan sebagai kunci untuk memahami proses penyesuaian diri. Motivasi sama halnya dengan kebutuhan, perasaan, dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme.

[25] M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 50.

Ketegangan dan ketidakseimbangan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan. Ketegangan dan ketidakseimbangan memberikan pengaruh pada kekacauan perasaan patologis dan emosi yang berlebihan atau kegagalan mengenal pemuasan kebutuhan secara sehat karena mengalami frustasi dan konflik. Respons penyesuaian diri di sekolah, baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih wajar. Kualitas respons (sehat, efisien, merusak, atau patologis) ditentukan terutama oleh kualitas motivasi.

b. Sikap terhadap realitas, Berbagai aspek penyesuaian diri di sekolah ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia di sekitarnya yang membentuk realitas.Secara umum, sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Berbagai tuntutan yang realitas menuntut individu untuk terus belajar menghadapi dan mengatur suatu proses kearah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal yang dimanifestasikan dalam bentuk sikap dengan tuntutan eksternal dari realitas

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Secara sekunder proses penyesuaian diri ditentukan oleh faktor- faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik internal maupun eksternal. Penentu penyesuaian diri identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan terbentuknya pribadi secara bertahap. Menurut Schneiders, penentu itu dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Kondisi-kondisi fisik, termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, sususnan saraf, kelenjar dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya.
b. Perkembangan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional.
c. Penentu psikologis, termasuk di dalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentuan diri *(Self –determination)*, frustasi dan konflik.
d. Kondisi lingkungan khususnya keluarga dan sekolah.
e. Penentu kultural, termasuk agama. [26]

[26] Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, 229

C. Hubungan Kesehatan Mental dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi

Kesehatan mental merupakan kunci dari penyesuaian diri yang sehat Kesehatan mental merupakan bagian integral dari proses adjustment secara keseluruhan Kualitas mental yang sehat merupakan fundament yang paling penting bagi *"Good Adjustment"* Penyesuaian Diri *(Adjustment),* sebagai suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan individu dalam upaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik dengan memperhatikan norma yang ada. Penyesuaian Diri dilihat lebih dalam pada:[27]

1. Gejala masalah, meliputi:
   a. Neurotik

      Neurotik adalah suatu kesalahan penyesuaian diri secara emosional karena tidak dapat diselesaikannya suatu konflik tanpa sadar. Kecemasan yang timbul dirasakan secara langsung atau diubah oleh berbagai mekanisme pembelaan psikologik dan timbulah gejala subjektif yang menganggu.[28] Penderita neurotik jadi sakit karena merasa tertekan dari luar dan dari dalam serta memperlihatkan simtom simtom yang melumpuhkan meskipun tidak begitu berat dengan gangguan gangguan mental yang lain. Neuroris dapat diartikan sebagai gangguan mental yang

[27] Alexander A Scheiders, *Counseling The Adolescent.* Holt Rinehart and Winston.
[28] Willy, F. Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa,* (Surabaya : Airlangga University Press)

disebabkan oleh tegangan emosi sebagai akibat dari frustasi, konflik, represi atau perasaan tidak aman.[29]

b. Psikotik

Psikotik dibagi menjadi dua jenis yang terdiri dari, gangguan jiwa organic seperti *delirium, epilepsy,* demensia dan yang kedua yaitu gangguan jiwa non organic seperti *skizofrenia (Simplek, hebefrenik, katatonik, paranoid, latent, residual)* waham, gangguan mood, *psikosa (mania, depresi)* gaduh gelisah, dan halusinasi.

c. Psikopatik

Psikopatik adalah istilah yang digunakan oleh penderita gangguan yang dialami oleh para psikopat. Psikopat ialah predator yang menggunakan daya tarik manipulasi, intimidasi, dan kekerasan untuk mengendalikan seseorang demi memuaskan kebutusan egois mereka. Psikopati memiliki gangguan kepribadian yang merusak secara social, dilihat dari hubungan antar pribadi yang mencakup karakteristik perilaku.[30]

2. Jenis kualitas respon, meliputi :
   a. Penyesuaian yang normal
   b. Penyesuaian yang menyimpang

[29] Yustinus, Semiun. *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta:Kanisinus) 88

[30] Cooke,dkk, *Psychopathy : Theory, Research and Implictions for Society*. (Alvor: Kluwer Academic Publisher) 105

3. Jenis masalah, meliputi:
    a. Personal, sosial, keluarga, Akademik, Vokasional, Marital.
    b. Penyesuaian Diri yang Menyimpang,
    c. Proses pemenuhan kebutuhan atau upaya pemecahan masalah dengan cara-cara yang tidak wajar atau bertentangan dengan norma yang ada

Kriteria Fungsi Psikologis yang Tidak Sehat

1. Perasaan tidak nyaman *(inadequacy)*
2. Perasaan tidak aman *(insecurity)*
3. Kurang percaya diri
4. Kurang memahami diri
5. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial
6. Ketidakmatangan emosi
7. Kepribadiannya terganggu
8. Mengalami patologi dalam struktur sistem syaraf (*Thorpe*)

Kaitan Antara Kesehatan Mental dengan Penyesuaian Diri:

1. Kesehatan mental merupakan kunci dari penyesuaian diri yang sehat
2. Kesehatan mental merupakan bagian integral dari proses adjustment secara keseluruhan
3. Kualitas mental yang sehat merupakan fundament yang penting bagi *"good adjustment"*

D. Kerangka Konseptual

Menurut Karl Menninger, individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Saat ini, individu yang sehat mental dapat didefinisikan dalam dua sisi, secara negative dengan absennya gangguan mental dan secara positif yaitu ketika hadirnya karakteristik individu sehat mental. Adapun karakteristik individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti: kesejahteraan psikologis *(psychological wellbeing)* yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik/ kebajikan *(virtues)*.[31]



Bagan 2.1 Kerangka Konseptual

Indikator variabel X : Rasa aman memadai atau dalam kadar yang wajar serta bebas dari rasa takut, mampu menilai diri secara wajar dan objectif, spontanitas dan perasaan memadai terhadap orang lain, dan memiliki kontak yang akurat dengan kenyataan yang terjadi.

Indikator variable Y : Berfikir dan bersikap sesuai realita, control diri yang baik, hubungan interpersonal yang baik dan belajar dari pengalaman dari masa lalu untuk menyelesaikan masalah.

[31] Kate, Lowenthal, *Religion,Culture, and Mental Health* (New York) Cambrid.

E. Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan atau berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu :

1. Achlis Nurfuad, [32]mengatakan dalam penilitiannya bahwa meningkatkan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada siswa kelas VIII B SMP N 2 Juwana. Analisis data menunjukan bahwa sebelum diberikan bimbingan siswa memiliki tingkat penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah dengan kriteria sedang yaitu 61,03%, sesudah diberikan bimbingan kemampuannya.
2. Hasil penelitian dari Laily Safura dan Sri Supriyantini memperlihakan bahwa antara penyesuaian diri siswa di sekolah dengan prestasi belajar pada kelas 1 SMP Gajah Mada, Medan. Ini berarti bahwa semakin baik penyesuaian diri akan diikuti pula dengan semakin tingginya prestasi belajar. Penelitian lain yang dilakukan Achyar mengatakan bahwa penyesuaian diri dapat meningkatkan efek positif terhadap hidup.[33]

[32] Achlis Nurfuad. *Meningkatkan Penyesuaian DIri terhadap lingkungan sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII B SMPN 2 Juwana*.Skripsi. 2013. UNNES

[33] Laily S & Sri S.(2006). *Hubungan Antara Penyseuaian Diri Anak Di Sekolah dengan Prestasi Belajar.Skripsi*. Universitas Sumatera Utara.

Terdapat 3 hal berbeda yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya

1. Lokasi studi, yang tentu saja memiliki karakteristik yang berbeda dan tingkat urgensi yang berbeda dengan penelitian sebelumnya
2. Subjek penelitian, dimana pada penelitian sebelumnya menggunakan populasi ditingkat sekolah dan pada penelitian kali ini menggunakan populasi ditingkat perguruan tinggi dan teknik sampling yang berbeda
3. Pada penelitian kali ini penulis mengacu pada penelitian sebelumnya dimana pada penelitian sebelumnya terdapat beberapa hal yang membuat penyesuaian diri peserta didik buruk, salah satunya ialah kesehatan mental yang tidak stabil dan penulis menemukan hal serupa di lokasi penelitian dimana terdapat mahasiswa yang memiliki kesehatan mental yang buruk sehingga mempengaruhi penyesuaian dirinya.

F. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan penyesuaian diri.

Ho: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan penyesuaian diri.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Untuk menguji hipotesis penelitian, sebelumnya akan dilakukan pengidentifikasian variabel variabel yang diambil dalam penelitian ini. Metode penelitian kuantitatif yang penulis gunakan adalah penelitian korelasional yang ditujukan untuk mengetahui hubungan antara suatu variabel dengan variabel-variabel lain.

Berangkat dari suatu teori, gagasan para ahli, ataupun pemahaman peneliti berdasarkan pengalamannya, kemudian dikembangkan menjadi permasalahan-permasalahan yang diajukan untuk memperoleh pembenaran (*verifikasi)* dalam bentuk dukungan data empiris di lapangan. Bentuk penelitian kuantitatif peneliti gunakan karena penelitian ini bermaksud untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kesehatan mental dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Universitas Islam Negeri Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi. Alasan peneliti melakukan di lokasi tersebut dikarenakan peneliti melihat beberapa mahasiswa yang belum bisa menyesuaikan diri dan hal tersebut mengganggu kesehatan mentalnya. Banyaknya mahasiswa yang menyendiri dan kurangnya interaksi antar mahasiswa/mahasiswi.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya[34] Populasi yang diambil dalam penlitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi dikarenakan menurut penelitian banyak masalah yang dihadapi mahasiswa bimbingan konseling dalam 2 tahun belakangan sehingga peneliti mengambil subjek pada mahasiswa yang masih aktif dalam mengikuti perkuliahan yaitu mahasiswa/mahasiswi semester 2,4,6 yang berjumlah 588 mahasiswa dan peneliti mengambil di jurusan bimbingan dan konseling dikarenakan peneliti sendiri melihat bagaimana masih banyaknya mahasiswa atau mahasiswi yang belum bisa menyesuaikan diri dengan baik dikelas dan di lingkungannya.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Arikunto menjelaskan apabila populasi kurang dari 100 maka sebaiknya sampel dapat diambil dari seluruh total populasi yang dapat disebut dengan penelitian populasi. Sedangkan jika jumlah populasi lebih dari 100 maka dapat diambil 10- 15% atau 20-25% sebagai sampel penelitian. Berdasarkan ketentuan Arikunto peneliti menentukan jumlah sampel 10% dari total

[34] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatiif dan R&D,* (Bandung : Alfabeta), 80

populasi sebagai sampel penelitian yakni 10% dari 588 mahasiswa, yakni 59 orang. [35]

3. Teknik Sampling

Menurut Sugiyono Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan jenis *Probability Sampling* dengan cara *Simple Random Sampling*, Pengertian *Probability Sampling* menurut Sugiyono adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Sementara Pengertian *Simple Random Sampling* menurut Sugiyono adalah teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel. [36]

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, sumber dan berbagai cara.[37] Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Secara umum, skala merupakan suatu alat pengumpulan data yang berupa sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek yang menjadi sasaran atau responden penelitian. Singkatnya, skala adalah suatu prosedur penempatan atribut atau karakteristik objek pada titiktitik tertentu sepanjang suatu kontinum.

[35] Arikunto, Suharsimi, Dasar Dasar Evaluasi Pendidikan, (Jakarta : Bumi Aksara), 112
[36] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Bandung : Alfabeta) 118
[37] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung : Alfabeta) ,224

Dalam skala likert terdapat pernyataan-pernyataan yang terdiri atas dua macam, yaitu pernyataan yang favorable (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan pernyataan yang unfavorable (tidak mendukung atau tidak memihak objek sikap).

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan atau pernyataan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Suatu tes atau instrumen pengukur dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Uji validitas dilakukan untuk memenuhi taraf kesesuaian dan kecepatan alat ukur *(instrument)* dalam menilai suatu objek. Instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang hendak diukur dan diinginkan dengan tepat. Tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud. Penilaian validitas pada masing-masing butir aitem pernyataan dapat dilihat dari nilai *corrected item-total correlation* pada masing masing butir pernyataan aitem. Suatu aitem dikatakan memiliki indeks daya beda baik apabila nilai daya diskriminasi aitem sama dengan atau lebih dari 0.3.

Jadi apabila korelasi antara butir dengan skor total kurang dari 0.3 maka butir dalam instrument tersebut dinyatakan gugur atau tidak dapat digunakan sebagai instrument pengumpul data. Dalam penelitian tersebut peneliti tidak melakukan uji validitas kembali, karena skala kedua variabel yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan skala yang telah diadaptasi dari penelitian sebelumnya.

2. Relialibilitas

Uji reliabilitas merupakan alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik Untuk dapat mengetahui *instrumen reliabel* atau tidak maka harus diketahui koefisien reliabilitasnya.

Menurut Azwar pada umumnya bila koefisien *Cronbach's Alpha* < 0.6 dapat dikatakan tingkat reliabilitasnya kurang baik, sedangkan koefisien *Cronbach's Alpha* > 0,7 – 0.8 tingkat reliabilitasnya dapat diterima dan akan sangat baik jika > 0.8. Teknik yang digunakan adalah teknik koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* dengan bantuan komputer Seri Program Statistik *atau Statistical Package For The Sciences (SPSS) for Windows.* Untuk skala kesehatan mental yang telah diadaptasi dari penelitian Isnaeni (2015) memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.724 dengan 10 item

pertanyaan. Sedangkan pada skala marital adjustment yang diadaptasi dari penelitian Fitriani (2016) peneliti tersebut menggunakan alat ukur Lisrel dan tidak ditemukan hasil reliabilitas dari alat ukur tersebut.

F. Teknik Analisis Data

Pada penelitian kuantitatif, manganalisis data merupakan suatu langkah yang sangat krisis dalam penelitian. Penelitian harus memastikan pola analisis mana yang akan digunakannya. Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data tersebut adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi product moment dari Karl Pearson yang merupakan analisis korelasi suatu hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya . Hal tersebut dikarenakan data yang digunakan adalah data parametrik.

Teknik penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel kesehatan mental sebagai variabel bebas dan variabel marital adjustment sebagai variabel terikat Ada beberapa hal yang harus dipenuhi apabila menggunakan teknik tersebut adalah data kedua variabel berbentuk data kuantitatif (*interval dan rasio)* serta data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Oleh sebab itu, sebelum melakukan uji analisis korelasi data yang perlu dilakukan adalah melakukan uji normalitas data Teknik analisis yang digunakan

dalam penelitian ini adalah analisis korelasi product moment dengan bantuan program SPSS for Windows versi 16.00. Sugiyono mengatakan bahwa tujuan analisis korelasi ini adalah untuk mencari hubungan serta membuktikan hipotesis bahwa apakah diantara dua variabel terdapat hubungan, dan jika ada hubungan, bagaiamana arah hubungan dan seberapa besar hubungan tersebut. Jika besarnya korelasi > 0,05 maka berarti memang terdapat hubungan *(korelasi)* yang kuat antara dua variabel tersebut. Sebelum melakukan analisis data, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dan uji linieritas merupakan syarat sebelum dilakukannya pengetesan nilai korelasi, dengan tujuan agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya ditarik:

1. **Uji Prasyarat**

   a. Uji Normalitas.

      Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui kenormalan distribusi sebaran skor variabel, apabila terjadi penyimpangan sejauh mana penyimpangan tersebut. Uji ini menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov, dengan kaidah yang digunakan bahwa apabila signifikansi > 0,05 maka dapat dikatakan berdistribusi normal, begitu pula sebaliknya jika signifikansi < 0,05 maka dikatakan berdistribusi tidak normal.

   b. Uji Linieritas

      Uji Linieritas. Uji linieritas dilakukan untuk membuktikan bahwa masing-masing variabel bebas mempunyai hubungan yang linier dengan variabel tergantung. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linieritas

hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung adalah jika signifikansi > 0,05 maka hubungannya linier, begitu pula sebaliknya jika signifikansi < 0,05 maka hubungan tidak linier.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah suatu proposi, kondisi atau prinsip yang dianggap benar dan tanpa keyakinan, agar bisa ditarik suatu konsekuensi yang logis dan dengan cara ini kemudian diadakan pengujian (*testing*) tentang kebenarannya dengan menggunakan data yang ada. Pengujian hipotesis secara kuantitatif dapat dilakukan melalui analisa data secara statistika dengan uji Pearson Product Moment

Uji Pearson Product Moment adalah salah satu dari beberapa jenis uji korelasi yang digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan 2 variabel yang berskala interval atau rasio, di mana dengan uji ini akan mengembalikan nilai koefisien korelasi yang nilainya berkisar antara -1, 0 dan 1. Nilai -1 artinya terdapat korelasi negatif yang sempurna, 0 artinya tidak ada korelasi dan nilai 1 berarti ada korelasi positif yang sempurna.

Rentang dari koefisien korelasi yang berkisar antara -1, 0 dan 1 tersebut dapat disimpulkan bahwa apabila semakin mendekati nilai 1 atau -1 maka hubungan makin erat, sedangkan jika semakin mendekati 0 maka hubungan semakin lemah.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat di deskripsikan data sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Statistik Deskriptif

		Kesehatan Mental	Penyesuaian Diri
N	Valid	59	59
	Missing	0	0
Mean		81	91
Median		83	92
Mode		70[a]	82[a]
Std. Deviation		11	12
Variance		110	137
Range		35	47
Minimum		60	63
Maximum		95	110
Sum		4769	5375

Sumber: Hasil olahan Data *SPSS Version* 23

Sebagaimana tabel 4.1, dapat dilihat bahwa angket penyesuaian diri memiliki skor lebih tinggi daripada kesehatan mental. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai mean, median, mode, standar deviasi, varian, range, nilai minimum, nilai maksimum dan nilai sum pada variabel penyesuaian diri lebih unggul daripada kesehatan mental. Setelah didapatkan statistik deskriptif sebagaimana tabel 4.1, selanjutnya dilakukan kategorisasi data untuk masing-masing variabel.

a. Kesehatan Mental

Setelah didapatkan statistik deskriptif sebagaimana tabel 4.1, kemudian pada variabel kesehatan mental dilakukan kategorisasi data dengan rumus berikut:

Rendah = $X < M - 1SD$

= $X < 81 - 11$

= $X < 70$

Sedang = $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

= $81 - 11 \leq X < 81 + 11$

= $70 \leq X < 92$

Tinggi = $M + 1SD \leq X$

= $81 + 11 \leq X$

= $92 \leq X$

Dari perhitungan kategorisasi data yang telah dilakukan, selanjutnya dapat ditentukan kategorisasi data kesehatan mental sebagai berikut:

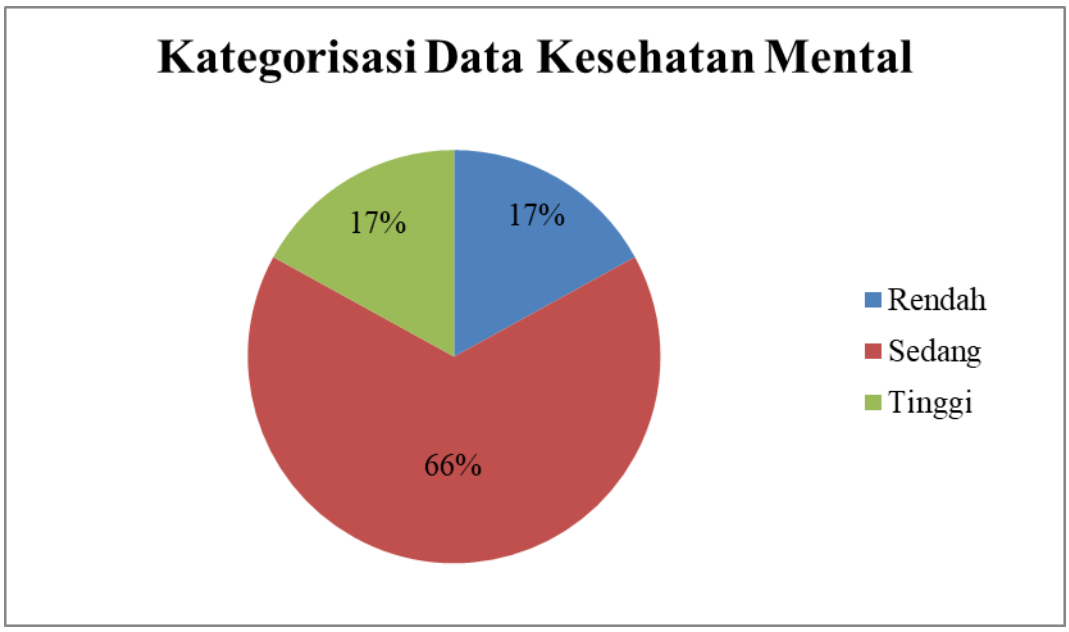
Tabel 4. 2 Kategorisasi Data Kesehatan Mental

No	Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	$X < 70$	10	17%
2	Sedang	$70 \leq X < 92$	39	66%
3	Tinggi	$92 \leq X$	10	17%
Jumlah			**59**	**100%**

Tabel 4.2 merupakan tabel kategorisasi data kesehatan mental. Pada data kesehatan mental data dikategorisasikan menjadi 3 kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Dari perhitungan yang telah dilakukan pada data kesehatan mental, dari 59 responden yang ada data kesehatan mental

didominasi pada kategori sedang dengan jumlah 39 responden yang memiliki persentase sebesar 66%. Kemudian dilanjutkan oleh kategori rendah dan tinggi yang sama-sama memiliki persentase 17% dengan jumlah responden 10 orang.

Untuk memudahkan dalam memahami tabel 4.2, data tersebut disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Grafik 4. 1 Diagram Kesehatan Mental

Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa data kesehatan mental berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 66%

b. Penyesuaian Diri

Pada variabel penyesuaian diri, juga dilakukan kategorisasi data dengan rumus berikut:

Rendah = X < M – 1SD

= X < 91 – 12

= X < 79

Sedang = M – 1SD ≤ X < M + 1SD

= 91 – 12 ≤ X < 91 + 12

= 79 ≤ X < 103

Tinggi = M + 1SD ≤ X

= 91 + 12 ≤ X

= 103 ≤ X

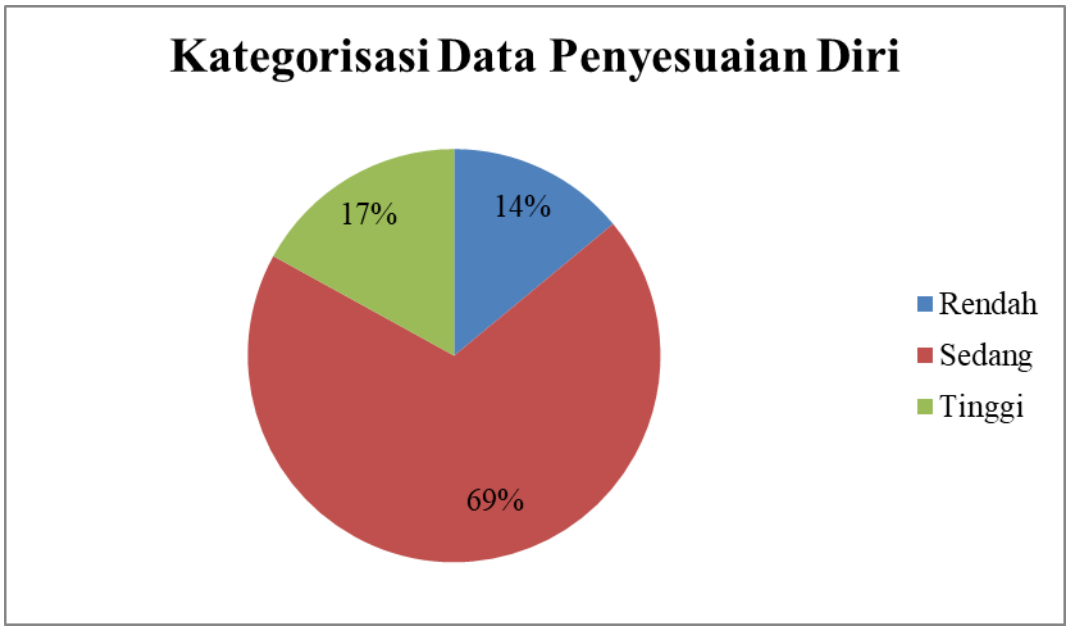
Dari perhitungan kategorisasi data yang telah dilakukan, selanjutnya dapat ditentukan kategorisasi data penyesuaian diri sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Kategorisasi Data Penyesuaian Diri

No	Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	X < 79	8	14%
2	Sedang	79 ≤ X < 103	41	69%
3	Tinggi	103 ≤ X	10	17%
Jumlah			**59**	**100%**

Tabel 4.3 merupakan tabel kategorisasi data penyesuaiandiri. Pada data penyesuaian diri data dikategorisasikan menjadi 3 kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Dari perhitungan yang telah dilakukan pada data penyesuaian diri, dari 59 responden yang ada data penyesuaian diri didominasi pada kategori sedang dengan jumlah 41 responden yang memiliki persentase sebesar 69%. Kemudian dilanjutkan oleh kategori tinggi sebesar 17% dengan jumlah responden 10 orang dan kategori rendag sebesar 14% dengan jumlah responden sebesar 8%.

Untuk memudahkan dalam memahami tabel 4.3, data tersebut disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Grafik 4. 2 Diagram Penyesuaian Diri

Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri berada pada kategori sedang dengan persentase 69%

2. Uji Analisis Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan sistem *SPSS*. Dikarenakan sampel dalam penelitian ini > 50 maka teknik yang dipakai adalah *Kolmogorov smirnov*. Uji normalitas memiliki ketentuan bahwa nilai sig harus > 0,05. Adapun hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		59
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.35394791
Most Extreme Differences	Absolute	.072
	Positive	.047
	Negative	-.072
Test Statistic		.072
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]

Sumber: Hasil olahan Data *SPSS Version* 23

Tabel 4.4 merupakan tabel hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada data kesehatan mental dan penyesuaian diri. Untuk mengetahui hasil uji normalitas, angka yang akan jadi penguji adalah angka yang berada pada kolom asym. Sig. (2-tailed). Pada kolom tersebut didapatkan nilai sig sebesar 0.200. Berdasarkan hasil yang telah didapatkan tersebut, dapat dimaknai bahwa data dalam penelitian ini berdisribusi normal karena nilai 0.200 > 0.05.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan sistem *SPSS*. Uji linearitas memiliki ketentuan bahwa nilai sig pada *deviation from linearity* harus > 0,05. Adapun hasil uji linearitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penyesuaian Diri * Kesehatan Mental	Between Groups	(Combined)	4049.306	25	161.972	1.362	.201
		Linearity	1755.544	1	1755.544	14.763	.001
		Deviation from Linearity	2293.762	24	95.573	.804	.708
	Within Groups		3924.083	33	118.912		
	Total		7973.390	58			

Sumber: Hasil olahan Data *SPSS Version* 23

Tabel 4.5 merupakan tabel hasil uji linearitas yang telah dilakukan pada data kesehatan mental dan penyesuaian diri. Untuk hasil uji linearitas, angka yang akan dilihat adalah nilai sig pada kolom deviation from linearity. Pada tabel 4.5 dapat dilihat bahwa nilai sig yang didapatkan adalah 0,708 Berdasarkan hasil yang telah didapatkan tersebut, dapat dimaknai bahwa data penyesuaian diri dan kesehatan mental linear karena nilai 0.708 > 0.05.

3. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji korelasi bivariate pearson. Pada uji korelasi bivariate pearson, nilai sig harus > 0.05 dan nilai r hitung harus > r tabel. Adapun hasil uji hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Hasil Uji Hipotesis

		Kesehatan Mental	Penyesuaian Diri
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	1	.469**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	59	59
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	.469**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	59	59

Sumber: Hasil olahan Data *SPSS Version* 23

Berdasarkan tabel 4,6, didapatkan nilai sig sebesar 0,000 yang berarti terdapat korelasi antara kesehatan mental dengan penyesuaian diri. Sedangkan berdasarkan nilai r hitung, didapatkan nilai sebesar 0.469 dan r tabel untuk 59 responden adalah 0.256 dan dapat dimaknai terdapat korelasi antara kesehatan mental dengan penyesuaian diri.

B. Pembahasan

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan mental yang baik akan berdampak positif pada berbagai aspek kehidupan, termasuk penyesuaian diri individu. Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar, baik itu lingkungan sosial, lingkungan kerja, maupun lingkungan akademik. Hubungan antara kesehatan mental dan penyesuaian diri telah menjadi topik yang menarik untuk diteliti dalam berbagai studi psikologi.

Menurut Lazarus dan Folkman, penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang melibatkan upaya individu dalam menghadapi tuntutan lingkungan.[38] Dalam konteks kesehatan mental, penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat stres, dukungan sosial, dan kemampuan coping individu. Studi yang dilakukan oleh Selye menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang, sehingga mempengaruhi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri.[39] Selain itu, dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan penyesuaian diri individu.

Menurut Cohen dan Wills, dukungan sosial dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dukungan sosial yang baik juga dapat membantu individu dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.[40] Dalam konteks akademik, penyesuaian diri juga menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi kinerja dan prestasi belajar mahasiswa. Penyesuaian diri mahasiswa dalam lingkungan kampus dapat berdampak pada tingkat retensi dan kelulusan mahasiswa. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan kampus cenderung memiliki tingkat prestasi akademik yang lebih baik.

[38] Lazarus & Folkman, *Stess, Appraisal, and Coping*, (New York, Springer, 1984), hal. 89
[39] H. Selye, *The stress of life*, (New York, Mc Graw Hill, 1956)
[40] Cohen & Wills, Stress, Social Support, and The Buffering Hyphotesis, *Psychological Bulletin*, Vol. 98 No. 2, 1985, hal. 310-357

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kesehatan mental dan penyesuaian diri merupakan topik yang kompleks dan menarik untuk diteliti. Uraian diatas juga sejalan dengan hasil penelitian ini, yang mana didapatkan hubungan antara kesehatan mental dan penyesuaian diri mahasiswa bimbingan dan konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi yang dibuktikan dengan nilai sig 0.000 < 0.05 dan nilai r hitung > r tabel yaitu 0.469 > 0.256

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada penelitian ini, maka didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kesehatan mental dan penyesuaian diri mahasiswa bimbingan dan konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi yang dibuktikan dengan nilai sig 0.000 < 0.05 dan nilai r hitung > r tabel yaitu 0.469 > 0.256

B. Saran

Pada penelitian ini, terdapat beberapa saran dari peneliti yang dapat diberikan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa, sebagai masukan atau pedoman dalam memberikan perhatian terhadap kesehatan mental dan penyesuaian diri
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber referensi, inspirasi dan data apabila kelak ingin melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Agung Sunarto dan Agung Hartono. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Agustiani, Hendrianti. 2006. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja.* Bandung:Refika Aditama

Alex Sobur. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Dasar Dasar Evaluasi Pendidikan.* Jakarta : Bumi Aksara

Buhanuddin, Yusak.1999. *Kesehatan Mental.* Bandung : Pustaka Setya

Depdiknas, Peraturan Pemerintah RI No,19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Depdiknas 2008

Faris, R. E. L., & Dunham, H. W. 1939. *"Mental disorders in urban areas: an ecological study of schizophrenia and other psychoses"*. Univ. Chicago Press.

Sururin, M.Ag. 2004. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada Syari'ah IAIN Walisongo.

Ghufron M. Nur, Rini Risnawati S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta:Ar Ruz Media.

Hawla, Nur Afni, Afrinaldi, Muhiddinur Kamal, Alfi Rahmi. *"Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Efektifitas Belajar Siswa di SMAN 2 Koto Baru Dharmasraya,* Vol. 6, No. 2, (2022) hal 8575.

Hollingshead, A. B. & Redlich, F. C.1958. *Social Class and Mental Illness: A Community Study*. New York: John Wiley.

Kartono, Kartini. 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam.* Bandung:Mandar Maju.

Kementerian Agama Republika Indonesia.

Laily S & Sri S .2006. *Hubungan Antara Penyseuaian Diri Anak Di Sekolah dengan Prestasi Belajar.Skripsi.* Universitas Sumatera Utara.

Latipun & Notosoedirjo, 2005. *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan.* Malang: Universitas Muhamadiyah.

Lowenthal, Kate. 2006. *Religion, Culture, and Mental Health.* New York : Cambridge University Press.

Maramis,Willy F. 2009. *Catatam Ilmu Kedokteran Jiwa.* Surabaya : Airlangga University Press.

Muhyani. 2012. *Kesadaran Religius dan Kesehatan Mental*. Jakarta Pusat:

Nurfuad, Achlis. 2013. *Meningkatkan Penyesuaian DIri terhadap lingkungan sekolah melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII B SMPN 2* Juwana.Skripsi. UNNES.

P.Ekman dan D. Cordado. *"What is Meant by Calling Emotions Basic,"* Emot Rev., Vol. 3, No. 4, (2011) hal 364-370.

Piper, J. & Uden. 2006. *Regional in Coping and Mental Health Care*, Yord, University Press. New York.

Rahmi,Alfi. *"Urgensi Konseling Karir dalam Menyikapi Problematika Kesehatan Mental Pada Wanita Karir,* Vol.1 (2017) hal 55.

Santrock. 2007. *Adolescent-Perkembangan Remaja.* Jakarta: Erlangga.

Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental.* Yogyakarta : Kanisinus.

Sias.2006. *Kesehatan Mental.* Jakarta: Ruhama.

Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D,* Bandung :Alfabeta

Sunarto dan Agung Hartono. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Syahfitri, Wispa, Dodi Pasila Putra, *Kesehatan Mental Warga Binaan di Lembaga Pendidikan Khusus Anak,* Vol. 6, No. 2 (2021) hal. 227

Willis, Sofyan S. 2013. *Psikologi Pendidikan.* Bandung:Alfabeta.

Zahrani, Ar. 2005. *Konseling Terapi.* Jakarta : Gema Insani.

LAMPIRAN