

**HUBUNGAN ANTARA KONDISI KESEHATAN MENTAL
DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PESERTA DIDIK
KELAS X SMA NEGERI 6 SEMARANG TAHUN 2023**

Vrimadieska Ayuaniisa Waluyan¹, Eka Sari Setianingsih², Siti Saptariningsih³

¹Universitas PGRI Semarang

²Universitas PGRI Semarang

³SMA Negeri 6 Semarang

Email Korespondensi: ppg.vrimadieskawaluyan77@program.belajar.id

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakang oleh banyaknya peserta didik yang terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental seperti mengalami kecemasan, depresi, menyakiti diri sendiri (*self-harm*), kecenderungan untuk pedofilia dan kecenderungan memiliki alter ego. Selain itu juga terdapat keluhan dari guru mata pelajaran dimana sebagian besar peserta didik cenderung tidak termotivasi untuk mengikuti pembelajaran dan menyelesaikan penugasan yang diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara kesehatan mental dengan resiliensi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Semarang. Populasi pada penelitian ini sejumlah 432 peserta didik dan sampel berjumlah 191 peserta didik diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah *Mental Health Inventory 38* dan skala psikologis yang digunakan untuk mengungkap tingkat resiliensi akademik adalah *The Academic Resilience Scale (ARS-30)*. Hasil uji regresi linier sederhana sebesar $0.000 < 0.05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kesehatan mental berpengaruh terhadap resiliensi akademik. Maka dapat disimpulkan bentuk hubungan antara kedua variabel adalah positif, dimana semakin tinggi kesehatan mental yang dimiliki peserta didik maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Sebaliknya apabila kesehatan mental peserta didik rendah maka semakin rendah pula resiliensi akademiknya. Diketahui nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0.638, maknanya pengaruh variabel X (kesehatan Mental) terhadap variabel Y (Resiliensi Akademik) adalah sebesar 63,8%. Selanjutnya apabila ditelusuri lebih lanjut menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui apakah jenis kelamin mempengaruhi tingkat resiliensi akademik peserta didik, ditemukan nilai *chi square* sebesar $0,175 >$ dari 0,05 sehingga dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat resiliensi akademik peserta didik berdasarkan jenis kelamin.

Kata kunci: *kesehatan mental; resiliensi akademik; resiliensi; peserta didik; remaja*

ABSTRACT

This research is motivated by the large number of students who are indicated to have mental health disorders such as experiencing anxiety, depression, self-harm, tendencies to pedophilia and tendencies to have alter egos. In addition, there are also complaints from subject teachers where most students tend not to be motivated to take part in learning and complete assignments given. This study aims to describe the correlation between mental health and academic resilience of 10th grade students of SMA Negeri 6 Semarang. The population in this

study was 432 students and a sample of 191 students was taken using simple random sampling technique. The instrument in this study was the Mental Health Inventory 38 and the psychological scale used to reveal the level of academic resilience was The Academic Resilience Scale (ARS-30). The result of a simple linear regression test is $0.000 < 0.05$ so that it can be concluded that mental health has an effect on academic resilience. So it can be concluded that the form of the correlation between the two variables is positive, where the higher the mental health of students, the higher their academic resilience. Conversely, if students' mental health is low, their academic resilience will also be lower. It is known that the coefficient of determination (R Square) is 0.638, which means that the influence of variable X (mental health) on variable Y (academic resilience) is 63.8%. Furthermore, if explored further using the chi square test to find out whether gender affects the level of academic resilience of students, it is found that a chi square value of $0.175 > 0.05$ so from these data it can be concluded that there is no significant relationship between the level of academic resilience of students based on gender.

Keywords: mental health; academic resilience; resilience; students; teenager

PENDAHULUAN

Peserta didik SMA merupakan remaja yang umumnya berusia sekitar 15 hingga 18 tahun. Hurlock (1996) membatasi usia remaja mulai dari usia 13 atau 14 tahun sampai 18 hingga 21 tahun. Sedangkan Papalia, Olds, dan Feldman (2009) berpendapat bahwa usia remaja dimulai beberapa tahun lebih awal yakni ketika individu berusia 11 tahun atau 12 tahun dan berakhir pada awal usia dua puluhan. Kemudian selaras dengan dua pendapat ahli sebelumnya, Santrock (2007) berpendapat bahwa usia remaja dimulai antara usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir antara usia 18 hingga 22 tahun. Isu terkait kesehatan mental yang remaja merupakan salah satu isu yang menarik perhatian, karena kesehatan mental yang normal, sehat atau baik akan mendorong perilaku yang baik pula terutama dalam ketahanannya menghadapi dan bangkit dari situasi krisis. *World Health Organization (WHO)* mencatat pada tahun 2020 bahwa sebanyak 16% dari permasalahan kesehatan mental dialami oleh remaja dengan kisaran usia 10-19 tahun. WHO (2020) juga menemukan bahwa sebagian permasalahan terkait kesehatan mental mulai muncul pada usia sekitar 14 tahun, namun kebanyakan kasus tersebut tidak terdeteksi dan tertangani. Karyani & Ali (2017) mengutip pernyataan *Allance of Mental Health* yang menyatakan bahwa 50% gangguan kesehatan mental permanen dialami oleh seseorang saat berusia 14 tahun. Hal ini terjadi disebabkan karena remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa dan pada masa ini para remaja mulai mencari identitas dan jati diri sehingga mereka mengalami perubahan-perubahan drastis baik pada tubuh, pikiran, emosi dan hal-hal terkait seksual yang mempengaruhi kesehatan mental para remaja.

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan kesejahteraan ketika seseorang menyadari keterampilannya, mampu mengatasi tekanan kehidupan yang normal, mampu berkegiatan produktif, dan dapat berkontribusi kepada komunitas dan masyarakat (WHO, 2016). Sedangkan menurut Massuhartono & Mulyanti, (2018) kesehatan adalah keadaan sehat fisik, mental dan sosial, bukan semata-mata keadaan tanpa penyakit atau kelemahan yang berarti seseorang dikatakan sehat apabila seluruh aspek dalam dirinya dalam keadaan tidak terganggu baik tubuh, psikis maupun sosial. Maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Kesehatan mental remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal. Muhyani (dalam Ulya & Setiyadi, 2021) faktor biologis dan faktor psikologis menjadi faktor internal yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental remaja. Faktor biologis yang secara langsung mempengaruhi kesehatan mental remaja adalah otak, sistem endokrin, genetika, sensori, dan kondisi ibu ketika kehamilan. Kemudian faktor psikologis yang berpengaruh terhadap kesehatan mental yakni pengalaman-pengalaman traumatik yang dialami, kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi, tugas perkembangan yang tidak optimal, dan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental remaja antara lain pola asuh orangtua, kondisi kesehatan lingkungan dan sosial ekonomi (Reza, dkk, 2022). Menurut Davies (dalam Ulya dan Setiyadi, 2021) terdapat beberapa penyebab gangguan kesehatan yaitu: 1) Usia. WHO menyebutkan, anak muda milenial lebih rentan terkena gangguan kesehatan mental. Terlebih masa muda merupakan waktu dimana banyak perubahan dan penyesuaian, baik secara psikologis, emosional, maupun finansial. Misalnya upaya untuk lulus kuliah, mencari pekerjaan, dll. 2) Pendidikan: Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku hidup sehat. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang atau masyarakat untuk menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari, khususnya dalam hal kesehatan. Pendidikan formal membentuk nilai bagi seseorang terutama dalam menerima hal baru. 3) Jenis kelamin: perbedaan biologis antara pria dan wanita dimana wanita lebih tertarik untuk mengenali kesehatan mental. 4) Pekerjaan: Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang, salah satunya seseorang

merasa tertekan sehingga kesulitan untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan tepat.

Kondisi pandemi Covid-19 juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental peserta didik. Banyak penelitian menemukan bahwa kondisi pandemi akan memberikan dampak negatif pada kondisi psikologis masyarakat, terutama pada anak-anak dan remaja yang umumnya lebih rentan mengalami permasalahan psikologis (Akat & Karataş, 2020). Hal ini dikarenakan belum matangnya fungsi kognitif serta emosi membuat mereka kesulitan untuk memahami situasi yang terjadi dan mengekspresikan emosinya dengan tepat (Akat & Karataş, 2020). Telah banyak ditemukan bahwa Covid-19 memberikan dampak terhadap kesehatan mental yang dilakukan di beberapa negara yang disebarkan melalui survey online. Liang et al (2020) telah dilakukan penelitian di China pada partisipan berusia 14-35 tahun beberapa minggu setelah Covid-19 menyebar, ditemukan bahwa hampir 40,4% partisipan memiliki permasalahan terkait psikologis dan 14,4% menunjukkan adanya gejala *Post Traumatic Stress-Disorder* (PTSD). Sedangkan di Spanyol telah ditemukan pula bahwa 72% partisipan yang berusia 18 tahun keatas mengalami distress psikologi selama Covid-19. Mayoritas penderita distress psikologi adalah pada perempuan dan yang memiliki usia lebih muda lebih beresiko mengalami tingkat distress yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang usianya lebih dewasa (Gómez-Salgado, dkk, 2020). Kesehatan mental tentunya berhubungan dengan kurangnya kualitas tidur, kesulitan konsentrasi dan fokus, sering lupa sehingga dapat membuat kualitas belajar dan demotivasi dalam belajar. Apabila peserta didik tidak dapat mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut maka tentunya akan membuat hasil belajar menjadi tidak maksimal dan optimal, sehingga peserta didik perlu memiliki keterampilan untuk dapat merespon setiap kesulitan dengan adaptif. Kapasitas individu untuk mengatasi kesulitan akademik yang dihadapinya dikenal dengan resiliensi akademik. Memiliki keterampilan resiliensi akademik bagi remaja merupakan hal yang sangat penting, karena di masa pasca Covid-19 ini permasalahan yang dihadapi peserta didik sangat kompleks dan akan terus berkembang sesuai keadaannya (Adhiman & Mugiarto, 2021).

Resiliensi akademik adalah respon seseorang secara afektif, kognitif dan perilaku ketika menghadapi kesulitan atau hambatan akademik (Cassidy, 2016). Peserta didik yang resilien dalam akademik ditandai dengan selalu optimis dalam menghadapi kesulitan, dapat merefleksikan diri untuk merumuskan tujuan jangka panjang, serta gigih berusaha untuk mendapatkan tujuan yang telah ditetapkan (Kumalasari & Akmal, 2020). Sari dan Suhariadi

(2019) menemukan bahwa resiliensi akademik yang kuat akan membantu individu untuk dapat berkomitmen dalam menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupan akademiknya. Resiliensi penting untuk membantu peserta didik agar mampu mengelola tuntutan akademiknya dan menghadapi serta mengatasi tekanan akademik. Peserta didik yang resilien mampu menjaga motivasi belajar dan tetap berprestasi meskipun berada disituasi dan kondisi yang penuh tekanan dan beresiko menurunkan performa belajarnya (Solikhah & Suminar, 2022). Peserta didik yang memiliki resiliensi akademik mampu untuk menghadapi berbagai masalah, kesulitan dan tantangan, kemudian ia mampu bertahan, bangkit dan berkembang dari situasi yang menantang dibidang akademik. (Priatni & Listiyandini, 2018). Peserta didik yang mampu bertahan, beradaptasi dan mampu menunjukkan performa akademik yang baik meskipun tengah mengalami situasi krisis menunjukkan bahwa peserta didik tersebut memiliki resiliensi akademik yang tinggi. Sedangkan peserta didik yang memiliki resiliensi akademik yang rendah akan kesulitan dalam menghadapi dan mengatasi berbagai masalah dan tekanan serta perubahan dalam aktivitas akademiknya. Peserta didik yang memiliki resiliensi akademik rendah rentan mengalami stress dan akan cenderung memiliki masalah psikologis (Solikhah & Suminar, 2022).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan saat peneliti melakukan praktik pengalaman lapangan di SMA Negeri 6 Semarang selama kurang lebih 3 bulan, peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa peserta didik yang terindikasi mengalami gangguan mental seperti mengalami kecemasan, depresi, menyakiti diri sendiri (*self-harm*), kecenderungan untuk pedofilia, dan kecenderungan memiliki alter ego. Selain itu, berdasarkan pernyataan dari beberapa guru mata pelajaran juga menyebutkan bahwa peserta didik saat ini cenderung sulit untuk beradaptasi dengan tekanan akademik yang diberikan dibuktikan dengan peserta didik terkadang tidak dapat menyelesaikan tugas yang sulit dan tidak berusaha untuk memahami cara menyelesaikan tugas yang sulit sehingga perilaku menyontek pun marak dilakukan. Selain itu guru mata pelajaran juga mengatakan bahwa motivasi belajar peserta didik cenderung rendah dibuktikan dengan antusiasme mereka ketika pembelajaran berlangsung. fenomena tersebut membuat peneliti tertarik untuk menelaah lebih lanjut terkait apakah terdapat pengaruh dari kondisi kesehatan mental terhadap resiliensi akademik peserta didik khususnya di kelas X SMA Negeri 6 Semarang pada tahun 2023 pasca pandemi Covid-19. Kemudian peneliti ini menelaah lebih lanjut apakah terdapat perbedaan tingkat resiliensi akademik yang dipengaruhi oleh jenis kelamin laki-laki atau perempuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian survey. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik (kuantitatif) dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah maknanya bukan situasi buatan, tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan menyebarkan skala psikologis, kuesioner, wawancara terstruktur (Sugiyono, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Semarang sejumlah 432 peserta didik. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling yakni *simple random sampling*. *Simple random sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pengambilan anggota sampel dan populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2015). Untuk menentukan jumlah sampel dari populasi tersebut maka peneliti mempertimbangkan dengan melihat Tabel Issac dan Michael dengan taraf signifikansi 5%, sehingga ditentukan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 191 peserta didik.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan inventori dan skala psikologis. Inventori yang digunakan adalah *Mental Health Inventory 38* yang dikembangkan oleh Veit & Ware pada tahun 1983 yang kemudian dimodifikasi oleh Aziz (2015) menjadi 24 item pertanyaan. Skala psikologis yang digunakan untuk mengungkap tingkat resiliensi akademik adalah *The Academic Resilience Scale (ARS-30)* yang dikembangkan oleh Cassidy pada tahun 2016.

Data yang telah berhasil dikumpulkan akan dianalisis secara deskriptif. Dalam statistik deskriptif peneliti dapat mencari kuatnya hubungan antara variabel melalui analisis korelasi, melakukan prediksi dengan analisis regresi dan membuat perbandingan dengan membandingkan rata-rata data sampel atau populasi. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Analisis atau uji regresi merupakan suatu kajian dari hubungan antara satu variabel, yaitu variabel yang diterangkan (*the explained variabel*) dengan satu atau lebih variabel, yaitu variabel yang menerangkan (*the explanatory*). Apabila variabel bebasnya hanya satu, maka analisis regresinya disebut dengan regresi sederhana. Apabila variabel bebasnya lebih dari satu, maka analisis regresinya dikenal dengan regresi

linear berganda. Dikatakan berganda karena terdapat beberapa variabel bebas yang mempengaruhi variabel tak bebas. Selanjutnya peneliti menganalisis data penelitian lebih lanjut dengan menggunakan uji hipotesis chi kuadrat 2 sampel untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat resiliensi akademik yang dipengaruhi oleh kondisi kesehatan mental antara peserta didik laki-laki dan perempuan. *Chi Square* atau chi kuadrat di gunakan untuk menguji hipotesis komperatif (menguji perbedaan) rata-rata k sampel independen dengan setiap sampel terdapat beberapa kelas atau kategori (Sugiyono,2015) .Uji statistik yang digunakan adalah *chi square*, dimana uji *chi square* dapat digunakan untuk menguji hipotesis apabila dalam populasi terdiri atas dua atau lebih kelas dimana datanya berbentuk kategori.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Variabel Resiliensi Akademik

Variabel resiliensi akademik diukur dengan menggunakan *The Academic Resilience Scale (ARS-30)* dengan 30 butir item pernyataan. Berdasarkan perhitungan menggunakan *SPSS 26.0*, ditemukan data seperti pada tabel berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Resiliensi Akademik

Variabel	N Item	N	Skor			
			Max	Min	Mean	SD
Resiliensi Akademik	30	191	113	66	88.02	7.276

Berdasarkan tabel 1. diperoleh kategori skor peserta didik yang memiliki resiliensi akademik minimum, maksimum, mean dan SD. Skor minimum sebesar 66, maksimum sebesar 113 dengan mean sebesar 88, 02 serta standar deviasi sebesar 7,276.

Tabel 2. Kategori Data Resiliensi Akademik

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	30 – 48	0	0%
Rendah	49 – 67	1	0,5%
Sedang	68 – 86	74	38,5%
Tinggi	87 – 105	114	60%
Sangat Tinggi	106 – 120	2	1%
Total		191	100%

Berdasarkan tabel 2. Dapat diketahui bahwa tidak terdapat peserta didik memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori sangat rendah atau sebesar 0%, kemudian terdapat 1 peserta didik atau sebesar 0,5% memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori rendah, 74 peserta didik atau sebesar 38,5% memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori sedang, 114 peserta didik atau sebesar 60% memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi dan terdapat 2 peserta didik atau sebesar 1%. Jadi, dapat disimpulkan variabel resiliensi akademik peserta didik dikategorikan sedang dengan presentase sebesar 60%.

Deskripsi Variabel Kesehatan Mental

Variabel kesehatan mental diukur menggunakan *Mental Health Inventory* dengan 24 butir item pernyataan. Berdasarkan perhitungan menggunakan *SPSS 26.0*, ditemukan data seperti pada tabel berikut:

Tabel 3. Statistik Deskriptif Variabel Kesehatan Mental

Variabel	N Item	N	Skor			
			Max	Min	Mean	SD
Kesehatan Mental	24	191	87	41	65.71	8.523

Berdasarkan tabel 3. diperoleh kategori skor peserta didik yang memiliki kesehatan mental minimum, maksimum, mean dan SD. Skor minimum sebesar 41, maksimum sebesar 87 dengan mean sebesar 65,71 serta standar deviasi sebesar 8,523.

Tabel 4. Kategori Data Kesehatan Mental

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	24 – 38	0	0%
Rendah	39 – 53	9	5%
Sedang	54 – 68	113	59%
Tinggi	69 – 83	65	34%
Sangat Tinggi	84 – 96	4	2%
Total		191	100%

Berdasarkan tabel 4. Dapat diketahui bahwa tidak terdapat peserta didik memiliki tingkat kesehatan mental pada kategori sangat rendah atau sebesar 0%, kemudian terdapat 9 peserta didik atau sebesar 5% memiliki tingkat kesehatan mental pada kategori rendah, 113 peserta didik atau sebesar 59% memiliki tingkat kesehatan mental pada kategori sedang, 65 peserta didik atau sebesar 34% memiliki tingkat kesehatan mental yang tinggi dan terdapat 4

peserta didik atau sebesar 2%. Jadi, dapat disimpulkan variabel kesehatan mental peserta didik dikategorikan sedang dengan presentase sebesar 59%.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kesehatan mental dan resiliensi akademik peserta didik pasca masa pandemi Covid-19 dengan menggunakan uji regresi linier sederhana. Hanief & Himawanto (2017) menjelaskan bahwa persamaan uji linier digunakan untuk mengetahui adanya hubungan yang berpengaruh secara kausal (sebab-akibat) antara variabel X yakni kesehatan mental (sebab) dengan variabel y yakni resiliensi akademik (akibat).

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Antara Kesehatan Mental dengan Resiliensi Akademik

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	132,816	2,477		53,628	,000
	Kesehatan Mental	,682	,037	,799	18,240	,000

a. Dependent Variable: Resiliensi Akademik

Dari tabel 5 diketahui bahwa hasil uji regresi linier sederhana sebesar 0.000, hasil tersebut < 0.05 dan dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel X yaitu kesehatan mental berpengaruh terhadap variabel Y yaitu resiliensi akademik. Maka dapat disimpulkan bentuk hubungan antara kedua variabel adalah positif, dimana semakin tinggi kesehatan mental yang dimiliki peserta didik maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Sebaliknya apabila kesehatan mental yang dimiliki peserta didik rendah maka semakin rendah pula resiliensi akademiknya.

Tabel 6. Presentase Hubungan Kesehatan Mental dengan Resiliensi Akademik

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,799 ^a	,638	,636	4,391

a. Predictors: (Constant), Kesehatan Mental

Berdasarkan tabel 6. Diketahui nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.638, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel X (kesehatan Mental) terhadap variabel Y (Resiliensi Akademik) adalah sebesar 63,8%.

Tabel 7. Kategori Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,000-0,199	Sangat Rendah
0,200-0,399	Rendah
0,400-0,599	Sedang
0,600-0,799	Kuat
0,800-1,000	Sangat Kuat

Kemudian pada tabel 6. Pula diketahui bahwa besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0.799, yang apabila dikaitkan dengan kategori koefisiensi korelasi pada tabel 7. Ditemukan bahwa kesehatan mental sebagai variabel x memiliki pengaruh hubungan yang kuat dengan variabel y yakni resiliensi akademik.

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Antara Kesehatan Mental dengan Resiliensi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	39,329 ^a	32	,175
Likelihood Ratio	47,427	32	,039
Linear-by-Linear Association	6,768	1	,009
N of Valid Cases	191		
a. 52 cells (78,8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is, 47.			

Selanjutnya apabila ditelusuri lebih lanjut menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui apakah jenis kelamin mempengaruhi tingkat resiliensi akademik peserta didik, ditemukan nilai *chi square* sebesar 0,175 > dari 0,05 sehingga dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat resiliensi akademik peserta didik berdasarkan jenis kelamin.

Pembahasan

Hasil penelitian yang ditemukan menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan positif dengan tingkat resiliensi akademik peserta didik. Hal ini dapat dipahami bahwa tinggi rendahnya kesehatan mental peserta didik berpengaruh signifikan dengan

tingkat resiliensi akademik yang dialami oleh peserta didik. Maknanya, semakin positif atau semakin baik kondisi kesehatan mental peserta didik maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik. Kesehatan mental memiliki hubungan yang kuat dengan resiliensi akademik peserta didik, peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan mental seringkali juga memiliki masalah dalam konteks akademik, misalnya mengalami stress akademik, hasil belajar tidak maksimal, dan lain sebagainya. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sudarsani, dkk (2021) dimana semakin berat stress akademik maka semakin berat depresi yang dialami oleh peserta didik. Depresi merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang dapat dialami oleh peserta didik karena kondisi emosi mereka masih labil dan cenderung memiliki toleransi yang rendah terhadap stres (Dianovinina, 2018). Depresi yang dialami remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Haryanto, Wahyuningsih, dan Nandiroh (2015) menyatakan bahwa depresi pada remaja dapat disebabkan oleh adanya tekanan saat proses pembelajaran di sekolah, sehingga hal tersebut dapat membuat seseorang mengalami stress. Stress yang dialami oleh remaja sebagian besar bersumber dari kegiatan akademik di sekolahnya. Stress akademik merupakan keadaan individu tidak mampu menanggung tuntutan akademik dan dipersepsikan menjadi gangguan yang memengaruhi tingkah laku, emosi, dan fisik, (Sayekti, 2017).

Kondisi peserta didik yang mengalami stress akademik tentu berdampak pada hasil belajarnya. Dalam jangka panjang, stress yang tidak diatasi dapat mempengaruhi mental peserta didik berupa kelelahan mental dan patah semangat sehingga dapat menyebabkan peserta didik mengalami gangguan kesehatan mental, masalah perilaku, seperti berbuat onar didalam kelas, berperilaku aneh, merusak diri sendiri, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku antisosial, menyendiri, mengkonsumsi rokok, obat-obatan terlarang dan alkohol (Barseli, dkk, 2018). Mulyani (2013) mengatakan bahwa stress akademik yang terjadi pada peserta didik dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik (hasil belajar) peserta didik. Selain itu Habsari (dalam Barseli, 2018) peserta didik yang menderita sakit rohani atau mental seperti stress dan depresi akan mempengaruhi kualitas belajar dan hasil belajar yang akan diperoleh peserta didik.

Mathur & Sharma (2015) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan negatif yang berkorelasi antara resiliensi dengan stress akademik. Sumber instrinsik seperti resiliensi, optimism pada individu, dapat meningkatkan selain itu kemampuan peserta didik dalam mengurangi stres dan mendorong mereka untuk menangani secara efektif. Resiliensi

dapat memberikan dampak yang negatif terhadap distres psikologis peserta didik (Azzahra, 2017). Distres psikologis digambarkan sebagai kondisi kesehatan mental yang negatif. Hal tersebut bermakna bahwa semakin tinggi resiliensi individu, semakin rendah pula distres psikologisnya. Sama halnya dengan hasil penelitian Rudwan dan Alhashimia (2018) yang membuktikan bahwa, resiliensi berkorelasi positif dengan kesehatan mental peserta didik, artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi peserta didik, akan semakin tinggi juga tingkat kesehatan mentalnya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi peserta didik, akan semakin rendah juga tingkat kesehatan mentalnya. Temuan lainnya dari penelitian ini menyatakan bahwa wanita lebih resilien dan lebih tinggi tingkat kesehatan mentalnya, dibandingkan pria. Sedangkan dalam penelitian ini ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat resiliensi akademik peserta didik berdasarkan jenis kelamin, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor lain yang lebih dominan yang mempengaruhi tingkat resiliensi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Semarang.

Terlepas dari resiliensi yang harus dibentuk secara mandiri oleh peserta didik, pihak eksternal juga mampu membentuk siswa menjadi resilien. Dilakukannya pelatihan secara terjadwal juga mampu membantu peserta didik untuk mereduksi stress akademiknya dan meningkatkan resiliensi akademik. (Subramani, 2017). Penelitian ini harapannya dapat memberikan sumbangan keilmuan pada perencanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah agar peserta didik dapat lebih memahami isu-isu terkait kesehatan mental dan resiliensi akademik sehingga peserta didik dapat meningkatkan hasil belajarnya. Materi layanan dapat diberikan dalam setting klasikal dan dilanjutkan dengan pemberian layanan konseling kelompok ataupun konseling individual untuk mengentaskan masalah atau hambatan yang berkaitan dengan kesehatan mental dan resiliensi akademik peserta didik. Hal ini selaras dengan pendapat Ifdil dan Taufik (2012) yang menyebutkan bahwa guru BK di sekolah memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengenal dan mengatasi stress akademik yang muncul pada diri peserta didik dan membantu mereka untuk dapat meningkatkan resiliensi akademik.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Resiliensi akademik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi stres, kesulitan, dan kegagalan dalam konteks akademik. Sedangkan kesehatan mental mencakup kesehatan psikologis dan emosional seseorang. Kedua hal ini saling terkait dan dapat mempengaruhi satu sama lain. Penelitian telah menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik. Hal ini karena mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan akademik yang tinggi, termasuk stres akademik, kegagalan, dan tekanan dari teman sebaya atau keluarga. Sebaliknya, peserta didik yang tidak memiliki resiliensi akademik yang cukup mungkin mengalami stres yang berlebihan atau depresi ketika menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka secara negatif. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk memiliki resiliensi akademik yang tinggi guna meningkatkan kesehatan mental mereka. Peserta didik dapat meningkatkan resiliensi akademik mereka dengan berbagai cara, seperti memperkuat dukungan sosial, mengembangkan keterampilan problem solving, mengatur waktu dengan baik, dan membangun rasa percaya diri dan harga diri yang sehat.

Rekomendasi

Layanan bimbingan dan konseling yang peneliti rekomendasikan sebagai kegiatan tindak lanjut yang dapat dilakukan oleh guru BK adalah melakukan kegiatan konseling kelompok kepada peserta didik yang memiliki kondisi kesehatan mental terganggu dan memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah. Dalam kegiatan konseling kelompok tersebut disarankan untuk mengikutsertakan peserta didik yang memiliki kondisi kesehatan mental sehat dan memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi agar peserta didik dapat saling bertukar dan mengaitkan pengalaman dan pemahaman serta dapat saling memberikan penguatan antar peserta didik. Selanjutnya apabila diperlukan dapat dilakukan konseling individual kepada peserta didik yang belum mampu mencapai tujuan-tujuan yang diharapkan pada konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiman, Fauzan & Mugiarto, Heru. 2021. Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Resiliensi Akademik Pada Siswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Saat Masa Pandemi Covid 19. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 5 (2).
- Akat, M., & Karataş, K. (2020). Psychological Effects of COVID-19 Pandemic on Society and Its Reflections on Education. *Journal of Turkish Studies*, 15(4), 1–13. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.44336>.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80-96.
- Aziz, R. 2015. Aplikasi Model Rasch Dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Psikoislamika*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6402>.
- Barseli, Mufadhal, dkk. 2018. Hubungan Stress Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal Edicatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*: Vol 4 (1), 40-47.
- Cassidy, Simon (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7(), -. doi:10.3389/fpsyg.2016.01787
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: Gejala dan permasalahan. *Jurnal Psikogenesis*, 6 (1), 69-78.
- Gómez-Salgado, J., Andrés-Villas, M., Domínguez-Salas, S., Díaz-Milanés, D., & Ruiz-Frutos, C. (2020). Related health factors of psychological distress during the COVID-19 pandemic in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph17113947>
- Haryanto, Wahyuningsih, H.D., & Nandiroh, S. (2015). Sistem deteksi dini gangguan depresi pada anak-anak dan remaja. *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*, 14 (2), 142-152. ISSN: 1412-6869.
- Hurlock, E. (1996). *Psikologi perkembangan*. Alih bahasa: dr. Med. Metasari T.& Dra. Muslichah Z. Jakarta: Erlangga
- Ifdil & Taufik. 2012. Urgensi Peningkatan dan Pengembangan Resiliensi Peserta didik di Sumatra Barat. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol 12 (2).
- Karyani, U. & Ali, Q. (2017). Identifikasi Jenis Layanan BK dalam Upaya Menjaga dan Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Kumalasari, Dewi dan Akmal, Sari Zakiah. 2020. Resiliensi Akademik dan Kepuasan Belajar Daring di Masa Pandemi Covid-19: Peran Mediasi Kesiapan Belajar Daring. *Jurnal Psikologi Indonesia*: Vol 9 (2). 353-368.
- Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., ... Ministry, T. (2020). The Effect of COVID19 on Youth Mental Health. *Psychiatric Quarterly*, (1163), 3–5. <https://doi.org/10.1056/NEJMc2001737.2>
- Massuhartono & Mulyant. (2018). Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 201–214.
- Mathur, R., & Sharma, R. (2015). Academic stress in relation with optimism and resilience. *International Research Journal of Interdisciplinary & Multidisciplinary Studies (IRJIMS) A Peer-Reviewed Monthly Research Journal*, 1(7), 129–134. Retrieved from <http://www.irjims.com>
- Mulyani, Aty. 2013. Penomena Stress di Sekolah Berbasis Boarding School. *Kanwil Kemenat Jambi*, 1-10.
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Priatni, Mutia Rahayu & Listyandini, Ratih Arrum. 2017. The Influence of Self Compassion toward Resilience among Medical Students. *Conference: International Conference The 1st South East Asia Regional Conference of Psychology (RCP) 2017At: Hanoi, Vietnam Volume: 1*.
- Reza, Widya, dkk. 2022. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Di Kota Batam. *Jurnal Sintak*, Vol 1 (1).
- Sari, Juwita & Suhariadi, Fendy. 2019. Kontrak Psikologis Terhadap Commitment To Change: Resiliensi Akademik Sebagai Variabel Mediasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 8 (2).
- Sayekti, E. (2017). Efektifitas teknik self-instruction dalam mereduksi stress akademik pada siswa kelas XI MA YOROBi Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017. Skripsi. Salatiga: IAIN Salatiga.
- Solikhah, Nur & Suminar, Dewi Retno. 2022. Harapan (Hope) dan Resiliensi Akademik Siswa SMA/SMK di Masa Pandemi COVID-19. *Journal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol 2 (1).

- Sudarsani, Luh, dkk. 2021. Hubungan Stress Akademik dengan Depresi pada Siswa MIPA di SMAN 4 Denpasar. *Journal Community of Publishing In Nursing (COPING)*, Vol 9 (1).
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.
- Suprijono, Agus. 2014. *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ulya, Fatya dan Setiyadi, Noor Alis. 2021. Kajian Literatur Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal of Health and Therapy*. Vol 1 (1), 27-46.