

RESILIENSI KELUARGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA UINSYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA

Salsa Nur Haliza *¹

Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia
salsa.nrh1za21@mhs.uinjkt.ac.id

Nasichah

Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia
nasichah@uinjkt.ac.id

Laila Afifah

Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia
laila.afifah21@mhs.uinjkt.ac.id

Nur Aisah

Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia
nur.aisah2121@mhs.uinjkt.ac.id

Ramdan Wahid

Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia
ramdan.wahid21@mhs.uinjkt.ac.id

Abstract

This research discusses family resilience towards student mental health, focusing on the role of the family in maintaining the psychological well-being of adolescents. The family is one of the closest areas, there are many cases regarding mental health, so this research aims to examine and observe the role of the family in the mental health of their children. The method used is correlational or the method used to determine whether or not there is a relationship between two variables. In this research, data was collected using a Google form, a questionnaire distributed to students at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta and voting with participants who were teenagers who were growing up aged around 18 up to 24 years. The participants certainly have different backgrounds ranging from culture, education, family, economics and religion. The results of the research show that the role of the family is very important for the mental health of family members, especially children. From this research we know what role parents should play in maintaining their child's mental health.

Keywords : resilience, family, mental health

Abstrak

Penelitian ini membahas relisiensi keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa yang berfokus pada peran keluarga untuk menjaga kesejahteraan psikologis remaja. Keluarga merupakan salah satu lingkup terdekat, maraknya kasus tentang

¹ Korespondensi Penulis

kesehatan mental maka penelitian ini bertujuan untuk meneliti dan mengamati bagaimana peran keluarga bagi kesehatan mental anaknya. Metode yang digunakan korelasional atau metode yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan diantara dua variable, dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan google form, kuesioner yang disebarakan pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan pengambilan suara dengan partisipan para remaja yang beranjak dewasa dengan usia kisaran 18 sampai 24 tahun. Para partisipan tentunya memiliki latar belakang yang berbeda mulai dari budaya, pendidikan, keluarga, ekonomi, serta agama. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa peran keluarga sangat penting bagi kesehatan mental anggota keluarga, terlebih lagi pada anak. Dari penelitian ini kita mengetahui bahwa seperti apa yang harus dilakukan peran orang tua dalam menjaga kesehatan mental sang anak.

Kata Kunci : resiliensi, keluarga, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Pada zaman ini melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi merupakan suatu keharusan untuk mengubah nasib dan mencapai kesejahteraan. Dibuktikan dengan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2021, terdapat 7,6 juta mahasiswa di seluruh Indonesia dan selalu bertambah tiap tahunnya, dari data tersebut, dapat diketahui bahwa banyak individu yang berminat melanjutkan pendidikannya, namun di saat individu memutuskan untuk melanjutkan pendidikan tinggi di luar daerahnya, tentu saja ada konsekuensi yang harus dihadapi, seperti tinggal di kos, mengatur hidup sendiri, dihadapkan dengan kondisi sosial ekonomi yang berbeda, dan beban perkuliahan. Hidup di perantauan juga dapat menimbulkan masalah, namun individu satu dengan yang lainnya dapat mengalami hal yang berbeda. Pada umumnya permasalahan yang dijumpai, yaitu homesickness akibat tinggal jauh dari orang tua, merasa kesepian, ingin pulang (Dara et al., 2020), culture shock yang menghambat penyesuaian diri dengan lingkungan, permasalahan finansial, dan stres akademik hingga malas kuliah akibat tidak adanya pengawasan orangtua yang menyebabkan turunnya prestasi akademik (Nadlyfah & Kustanti, 2018).

Pada tahun 2022 pada penelitian lain menemukan koefisien korelasi keluarga terhadap mahasiswa sebesar 0,463, menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara kohesi keluarga dan resiliensi pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kohesi keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa. Resiliensi keluarga merupakan faktor penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama di lingkungan kampus seperti UIN Jakarta. Kehidupan perkuliahan, tuntutan akademik, dan adaptasi sosial dapat menjadi beban yang berat bagi mahasiswa. Dalam konteks ini, keluarga memiliki peran krusial sebagai sumber dukungan emosional, sosial, dan finansial yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan ini.

Pada mahasiswa UIN Jakarta, yang seringkali berasal dari latar belakang keluarga

yang kuat secara nilai-nilai keagamaan, resiliensi keluarga menjadi landasan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa. Kondisi ekonomi, nilai-nilai keagamaan, dukungan sosial, dan pola komunikasi dalam keluarga menjadi faktor-faktor utama yang memengaruhi tingkat resiliensi mahasiswa.

Menurut Fatya dan Setiadi (2021) menunjukkan bahwa salah satu faktor yang menentukan kesehatan mental Remaja yaitu pola asuh orang tua, Remaja yang berasal dari keluarga dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres, mengelola waktu, dan memiliki kemampuan adaptasi yang baik. Oleh karena itu, penelitian ini akan berfokus pada Mahasiswa UIN Jakarta yang akan menjadi pertanyaan kami untuk mengetahui tingkat pengaruh peran orang tua dalam mengatasi kesehatan mental pada mahasiswa serta Peneliti ingin menentukan sejauh mana keluarga dari mahasiswa UIN Jakarta mampu bertahan dan pulih dari stres, tekanan, atau perubahan yang dihadapi.

Resiliensi merupakan suatu kemampuan yang ada pada diri manusia yang muncul ketika suatu individu tersebut menghadapi suatu permasalahan, hal ini berdampak pada ketegaran diri seorang individu. Menurut Recivic dalam buku Psikologi perkembangan karya Desmita mendefinisikan resiliensi merupakan sebuah kemampuan yang digunakan untuk bertahan dan bangkit dan menyesuaikan terhadap kondisi yang sulit bagi individu. Resiliensi juga dapat didefinisikan sebagai suatu kapasitas yang merespon kejadian yang dialami individu secara sehat dan produktif guna mengolah sebuah tekanan hidup sehari-hari dan menjadikan suatu yang produktif. (Desmita, 2015)

Pertama. Faktor-Faktor Resiliensi. Resiliensi memiliki 2 faktor menurut Vaishnavi et al, yaitu internal dan eksternal hal ini merupakan: a) Faktor Internal. Faktor internal yang mempengaruhi resiliensi secara internal merupakan kognitif, gender dan suatu keterikatan dengan suatu budaya., b) Faktor eksternal. Faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi merupakan keluarga, komunitas dan suatu lingkungan yang individu tempati.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan faktor-faktor pembentuk resiliensi meliputi dua aspek yaitu factor internal dan factor eksternal kedua faktor tersebut dapat memicu resiliensi individu baik atau tidaknya.

Kesehatan mental merupakan wujud keharmonian manusia dengan fungsi-fungsi jiwa, dan kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Fungsi-fungsi jiwa yang dimaksud merupakan pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup. Darajat mendefinisikan bahwa kesehatan mental merupakan suatu keharmonian dalam hidup yang tercermin dari fungsi mental, kemampuan menghadapi masalah dan kemampuan yang aktif merasakan kebahagiaan dengan kemampuan sendiri.

Menurut Fakhriyani (Syamsu Yusuf, 2018) kesehatan mental merupakan kondisi

seseorang yang memungkinkan berkembangnya aspek fisik, intelektual, dan emosional secara optimal, sejalan dengan perkembangan orang lain, dan mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar, gejala mental, bahkan psikologis. Individu yang sehat mentalnya merupakan individu yang senantiasa merasa tenang, aman dan tentram. Sedangkan menurut Sikun Pribadi, Sikun tidak menggunakan istilah mental hygiene karena menurutnya pengertian dari mental hanya menitik beratkan pada aspek kerohanian manusia, sedangkan psiko hygiene memandang manusia sebagai keseluruhan psiko fisik atau psiko somatic, merupakan kesatuan jiwa raga, istilah ini mendefinisikan bahwa Kesehatan jiwa tidak bisa dipisahkan dari kondisi kesehatan jasmani. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi seseorang untuk bersikap positif terhadap dirinya sendiri, pandai dalam merealisasikan diri, berintegritas, mandiri, dan mampu mengendalikan dirinya dalam situasi apapun.

Menurut pendapat William dalam jurnal Nur dan Nita mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh Pendidikan untuk menuntut ilmu di sebuah perguruan tinggi. Dapat disimpulkan mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa dikategorikan berusia 18-25 tahun usia itu dikategorikan pada masa dewasa awal. (Linda Juita Paususeke, Hendro Bidjuni, 2015)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan individu yang berusia 18-25 tahun yang sedang menempuh pendidikan guna menuntut ilmu di perguruan tinggi. Dimasa inilah mahasiswa dalam proses ke arah kematangan pribadi, diproses ini mahasiswa akan bertindak laku dan bersikap sebaik-baiknya, selain itu mahasiswa di masa ini selalu ingin berpenampilan lebih baik. Untuk itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian bagaimana resiliensi keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasional atau metode yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan diantara dua variabel dalam penelitian ini, yaitu antara resiliensi keluarga (X) dengan kesehatan mental (Y). Menurut (Hardani, 2020) penelitian kuantitatif merupakan sebuah penelitian ilmiah yang terstruktur terhadap fenomena serta hubungannya. Begitu juga menurut Priyono, metode penelitian kuantitatif merupakan pemikiran ilmiah yang di dalamnya terdapat proses pembentukan ide dan gagasan yang diberlakukan secara ketat dengan memakai prinsip nomotetik dan menggunakan pola deduktif. (hafni Sahir, 2021)

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu resiliensi keluarga sebagai variabel bebas (X) dan juga kesehatan mental sebagai variabel terikat (Y). Berdasarkan judul penelitian atau juga fokus penelitian yang difokuskan oleh peneliti yaitu Resiliensi

Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Jakarta, maka dari itu populasi yang dipilih adalah Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, dengan kualifikasi usia yang dipilih yaitu 18-24 tahun dikarenakan fokus terhadap remaja tengah dan remaja akhir seperti yang disampaikan BKKBN. Dari populasi yang amat banyak, diambil sampel penelitian sebanyak 70 responden yang mengakses instrumen data yang dipilih yaitu berupa 50 pertanyaan kuesioner yang dibuat menggunakan Google Form dan disebarkan secara acak melalui media sosial.

Proses penelitian yang dilakukan dengan mengetahui lebih dahulu teori yang ada, lalu menentukan apa saja yang akan diteliti dalam penelitian ini, kemudian memilih instrumen data yang tepat, setelah adanya pengumpulan data penelitian dilakukan beberapa pengujian untuk membuktikan hasil penelitian. Diantaranya yaitu melakukan uji validitas terhadap 70 responden yang ada untuk mengetahui valid atau tidaknya data yang diteliti, dan kemudian dilanjutkan dengan uji reliabilitas terhadap data yang sudah diuji validitasnya, keduanya diuji menggunakan *Microsoft Excel*. Kemudian untuk mengetahui hubungan antara variabel X dan variabel Y, maka dilakukan uji koefisien korelasi yang diuji menggunakan *Program SPSS 20 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Profil Responden Berdasarkan Program Studi

Profile	Klasifikasi	Jumlah	Presentase
	Agribisnis	1	1,4%
	Bimbingan Dan Penyuluhan Islam	42	60%
	Dirasat Islamiyah	1	1,4%
	Farmasi Klinik Dan Komunitas	1	1,4%
	Hukum Keluarga	1	1,4%
	Ilmu Perpustakaan	1	1,4%

Program Studi	Ilmu Tasawuf	3	4,3%
	Ilmu Hukum	1	1,4%
	Jurnalistik	1	1,4%
	Kesejahteraan Sosial	1	1,4%
	Komunikasi Penyiaran Islam	1	1,4%
	Manajemen Dakwah	2	2,9%
	Manajemen Pendidikan	1	1,4%
	Matematika	1	1,4%
	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah	2	2,9%
	Pendidikan Islam Anak Usia Dini	3	4,3%
	Pendidikan Agama Islam	1	1,4%
	Pendidikan Bahasa Arab	1	1,4%
	Pendidikan Bahasa Inggris	1	1,4%
	Pengembangan Masyarakat Islam	1	1,4%
	Perbandingan Madzhab	1	1,4%
	Tadris Biologi	1	1,4%
	Teknologi Produksi Dan Pengembangan Masyarakat Pertanian	1	1,4%
TOTAL		70	100%

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2023)

Tabel 2
Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Profile	Klasifikasi	Jumlah Responden	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	18	25,7%
	Perempuan	52	74,3%
	TOTAL	70	100%
Usia	18	1	1,4%
	19	7	10%
	20	38	54,3%
	21	21	28,6%
	22	3	4,3%

	23	1	1,4%
	24	0	0%
	TOTAL	70	100%

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2023)

Berdasarkan tabel 1 dan 2 diatas, menunjukkan bahwa jumlah responden didominasi oleh perempuan dengan total 52 orang dengan presentase sebanyak 74,3% sedangkan responden laki-laki memiliki jumlah keseluruhan 18 orang dengan presentase sebanyak 25,7%. Jika dilihat dari usia, responden yang paling banyak didominasi oleh usia 20 tahun yakni sebesar 54,3% atau setara dengan 38 orang. Kemudian responden dalam penelitian ini juga lebih banyak didominasi oleh mahasiswa/i program studi Bimbingan Penyuluhan Islam dengan tingkat presentase 60% dengan jumlah 42 responden.

Tabel 3
Hasil Uji Validitas Variabel Resiliensi Keluarga dengan Kesehatan Mental

Variabel	<i>r</i> hitung	<i>r</i> tabel	Keterangan	Variabel	<i>r</i> hitung	<i>r</i> tabel	Keterangan
X1	0,610002225	0,235	Valid	Y1	0,07953913	0,235	Tidak Valid
X2	0,00161392	0,235	Tidak Valid	Y2	0,07953913	0,235	Tidak Valid
X3	0,004365044	0,235	Tidak Valid	Y3	0,07953913	0,235	Tidak Valid
X4	0,610002225	0,235	Valid	Y4	0,07953913	0,235	Tidak Valid
X5	-0,0406815	0,235	Tidak Valid	Y5	0,494763743	0,235	Valid
X6	0,202649362	0,235	Tidak Valid	Y6	0,424354064	0,235	Valid
X7	0,118795708	0,235	Tidak Valid	Y7	0,475776218	0,235	Valid
X8	0,265286853	0,235	Valid	Y8	0,514187171	0,235	Valid
X9	0,06976325	0,235	Tidak Valid	Y9	0,443100513	0,235	Valid
X10	0,101949484	0,235	Tidak Valid	Y10	0,527663673	0,235	Valid
X11	0,130788097	0,235	Tidak Valid	Y11	0,362626582	0,235	Valid
X12	0,175385446	0,235	Tidak Valid	Y12	0,294807684	0,235	Valid
X13	0,063679525	0,235	Tidak Valid	Y13	0,613572562	0,235	Valid
X14	0,311039406	0,235	Valid	Y14	0,465631106	0,235	Valid
X15	0,088909368	0,235	Tidak Valid	Y15	0,555622643	0,235	Valid
X16	0,364109541	0,235	Valid	Y16	0,671955737	0,235	Valid
X17	0,115370813	0,235	Tidak Valid	Y17	0,562923023	0,235	Valid
X18	0,229555245	0,235	Tidak Valid	Y18	0,517984463	0,235	Valid
X19	0,071599702	0,235	Tidak Valid	Y19	0,626095877	0,235	Valid
X20	0,060977102	0,235	Tidak Valid	Y20	0,649983075	0,235	Valid
X21	0,373252241	0,235	Valid	Y21	0,559839536	0,235	Valid
X22	0,244909228	0,235	Valid	Y22	0,477534409	0,235	Valid
X23	0,476144206	0,235	Valid	Y23	0,713089292	0,235	Valid
X24	0,271593674	0,235	Valid				

X25	0,381229121	0,235	Valid
-----	-------------	-------	-------

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2023)

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat dilihat untuk variabel X yakni resiliensi keluarga, terdapat beberapa item yang tidak valid, yakni pada item 2, item 3, item 5, item 6, item 7, item 9, item 10, item 11, item 12, item 13, item 15, item 17, item 18, item 19, dan item 20. Meski begitu, hasil uji validitas untuk variabel resiliensi keluarga dan kesehatan mental mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta di atas, memiliki nilai *rhitung* yang lebih besar dibandingkan *rtabel* serta memiliki nilai signifikan yang lebih kecil dari 0,05. Artinya dapat dikatakan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki data yang dominan valid.

Tabel 4
Hasil Uji Reliabilitas Variabel Resiliensi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Varian	Varian Total	rtabel	Kesimpulan
X	0,868024754	10,11552795	60,68240166	0,235	reliabel
Y	0,82482853	11,52815735	54,62712215	0,235	reliabel

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2023)

Tabel 5
Uji Korelasi Resiliensi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental

Correlations				
			Resiliensi Keluarga	Kesehatan Mental
Spearman's rho	Resiliensi Keluarga	Correlation Coefficient	,1000	,488
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	70	70
	Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Jakarta	Correlation Coefficient	,488	,1000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	70	70

Sumber: Data diolah oleh peneliti (2023)

Berdasarkan tabel diatas, nilai sigfinikasi antara Resiliensi keluarga (X) dengan kesehatan mental (Y) di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta adalah $0.00 < 0.05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dimana hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan

antar resiliensi keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Adapun tingkat kekuatan korelasinya, diperoleh koefisien rank spearman 0,488. Sebagaimana dalam tabel interpretasi kekuatan hubungan korelasi yang dipaparkan oleh Sugiyono (2009:231) (Fanani et al., 2016) yakni tingkat koefisien rank spearman 0,488 berada dalam interval 0,40 – 0,599 yang berarti adanya korelasi sedang antara resiliensi keluarga dengan kesehatan mental mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian penulis di atas yaitu dari hasil pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner maupun observasi penulis bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan antara (X) dan (Y) di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, yang mana dari hasil hitung data $0.00 < 0.05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Adapun tingkat kekuatan korelasinya, diperoleh koefisien rank spearman 0,488.

Dengan demikian hasil dari penelitian disimpulkan adanya korelasi yang signifikan antara resiliensi keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. (2015). *Psikologi Perkembangan*. : PT. Remaja Rosda Karya, 2015).
- Fanani, I., Djati, S. P., & Silvanita, K. (2016). Pengaruh Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasi Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) (Studi Kasus RSUUKI). *Fundamental Management Journal*, 1(1), 40–53.
- Hafni Sahir, S. (2021). *Metodologi Penelitian*. kbm Indonesia.
- Hardani, H. A. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Pustaka Ilmu.
- Linda Juita Paususeke, Hendro Bidjuni, and J. J. S. L. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan UNSTRAT Manado. *Ejournal Keperawatan*.
- Syamsu Yusuf. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama*. PT Remaja Rosdakarya.