

## Konsep Diri Berkorelasi dengan Kesehatan Mental Santri

Istianna Nurhidayati<sup>1\*</sup>, Agus Murtana<sup>2</sup>, Mawardi<sup>3</sup>, Muklis Nurhudaf<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Teknologi dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: istiannanurhidayati@gmail.com<sup>1\*</sup>

### Abstract

*Santri have low self-concept, which is characterized by lack of confidence, low self-esteem, and negative self-assessment. Lack of adequate social support from family, friends, and teachers puts santri at risk of experiencing mental health problems. This study aims to identify the self-concept and mental health of santri. The research design used an analytical descriptive research method with a cross-sectional approach. The study population consisted of 350 male santri. The sample used in this study was 77 respondents consisting of male santri in grades 6 and 7. The sampling technique used cluster random sampling method. The research instrument used the Self-Concept instrument created by Prastiwi and the Mental Health Instrument using MHI-38 used by Diyah, both of which were re-validated and reliable. Data analysis used Kendall's Tau correlation. The average age of santri was 13.7 years. Positive self-concept 83.1% of santri, good mental health 46.8% and very good mental health 44.2% of santri. Correlation analysis shows a positive relationship between santri's self-concept and mental health with alpha 0.000. Santri's self-concept is positive and mental health is good. There is a positive correlation between self-concept and santri's mental health. Positive self-concept improves santri's mental health.*

**Keyword:** Self-Concept, Mental Health, Santri,

### Abstrak

*Santri memiliki konsep diri yang rendah, yang ditandai dengan kurangnya kepercayaan diri, self-esteem rendah, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. santri memiliki konsep diri yang rendah, yang ditandai dengan kurangnya kepercayaan diri, self-esteem rendah, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Kurang dukungan sosial yang memadai dari keluarga, teman, dan guru membuat santri berisiko mengalami masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi konsep diri dan kesehatan mental santri. Desain penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan crosssectional. Populasi penelitian adalah santri laki-laki dengan jumlah 350 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 77 responden yang terdiri dari santri laki-laki kelas 6 dan 7. Teknik sampling yang digunakan menggunakan metode cluster random sampling. Instrumen penelitian menggunakan instrument Konsep Diri yang dibuat oleh Prastiwi dan Instrumen Kesehatan mental menggunakan MHI-38 yang digunakan oleh Diyah yang keduanya dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang. Analisis data menggunakan korelasi Kendall's Tau. Hasil penelitian diperoleh rata-rata usia santri 13,7 tahun. Konsep diri positif 83,1% santri, kesehatan mental baik 46,8% dan kesehatan mental sangat baik 44,2% santri. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan konsep diri santri dengan kesehatan mental dengan alfa 0,000. Konsep diri santri positif dan kesehatan mental baik. Ada korelasi positif konsep diri dengan kesehatan mental santri. Konsep diri yang positif meningkatkan kesehatan mental santri.*

**Kata Kunci:** Konsep Diri, Kesehatan Mental, Santri,

## 1. Pendahuluan

Konsep diri mencakup persepsi individu terhadap dirinya sendiri, termasuk penilaian terhadap kemampuan, harga diri, dan identitas. Penelitian psikologi menyatakan bahwa konsep diri yang positif berkaitan erat dengan kesehatan mental yang baik. Konsep diri merupakan gambaran mental individu tentang siapa diri mereka, bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri, dan bagaimana mereka menilai karakteristik, kemampuan, dan nilai-nilai mereka. Pesantren, sebagai lembaga pendidikan Islam, memainkan peran penting dalam membentuk karakter dan identitas santri. Proses pendidikan di pesantren tidak hanya mencakup dimensi akademis, tetapi juga mencakup pengembangan spiritual, moral, dan sosial.

Kehidupan di pondok pesantren memang berbeda dengan sekolah umum, dimana santri wajib untuk tinggal di asrama dengan berbagai aturan dan larangan untuk seluruh santri. Contoh larangan bagi santri untuk meninggalkan lingkungan pondok, tidak diperkenankan untuk berkomunikasi dengan lawan jenis, tidak diperbolehkan untuk menggunakan handphone dan berbagai aturan yang lainnya. Aturan dan larangan ini yang akan menyebabkan para santri merasa tidak nyaman dan tersiksa ketika harus hidup di pesantren, sehingga sama halnya santri

ini tidak memiliki penerimaan sosial yang baik terhadap pondok pesantren sehingga santri akan melarikan diri atau bahkan keluar dari pondok pesantren. Beda dengan santri yang dapat menerima dengan baik kehidupan di pondok pesantren, maka santri akan merasa nyaman dan sanggup untuk bertahan untuk tetap tinggal di pesantren, selain itu ada masalah lain di pondok pesantren [1].

Studi terdahulu mengidentifikasi santri memiliki konsep diri yang rendah, yang ditandai dengan kurangnya kepercayaan diri, self-esteem rendah, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Santri seringkali kesulitan mengelola emosi mereka, terutama ketika menghadapi tekanan dan tantangan hidup di pesantren. Santri merasa terisolasi dan kesepian, terutama saat mereka baru masuk pesantren dan jauh dari keluarga dan teman-teman mereka [2].

Masalah konsep diri pada santri merupakan masalah yang kompleks dan multifaktorial. Penelitian 5 tahun terakhir telah menyoroti beberapa masalah utama yang dihadapi santri, termasuk rendahnya konsep diri, ketidakmampuan mengelola emosi, perasaan terisolasi dan kesepian, kurangnya dukungan dan bimbingan, serta pengaruh negatif media sosial. Memahami masalah-masalah ini sangat penting untuk mengembangkan program dan intervensi yang efektif untuk membantu santri mengembangkan konsep diri yang positif dan sehat.

Pendidikan di pesantren tidak hanya mencakup aspek keagamaan tetapi juga berdampak pada kesejahteraan mental santri. Studi terbaru menunjukkan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental di kalangan santri, menciptakan kebutuhan mendesak untuk pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka [3]. Proses identitas dan pembentukan mental santri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh lingkungan pesantren.

Santri yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok pesantren merupakan salah satu tanda santri yang memiliki kesehatan mental yang sehat. Keadaan di pondok pesantren tidak menjamin santri untuk nyaman dan mau menjalani segala peraturan yang ada di pondok pesantren. Sebagai contoh, kasus santri pulang ke rumah tanpa izin dari pengasuh. Hal tersebut merupakan bukti bahwa hidup di pondok pesantren tidaklah mudah. Bagi santri yang belum bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungan pondok pesantren, maka akan muncul rasa cemas, takut, gelisah, tidak bisa tidur, tidak enak makan dan lain sebagainya [4].

Pondok pesantren Muhammadiyah Boarding School atau yang lebih dikenal dengan MBS berdiri tahun 2008 di Desa Bokoharjo, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Sleman. Penting bagi pondok pesantren untuk menyadari pentingnya kesehatan mental santri dan menyediakan lingkungan yang mendukung. Beberapa langkah yang dapat diambil untuk mengatasi masalah kesehatan mental santri pondok pesantren meliputi: Mengadakan program penyuluhan tentang kesehatan mental, stres, dan cara mengelola emosi bagi santri dan staf pondok pesantren. Memfasilitasi bimbingan dan konseling bagi santri yang menghadapi masalah kesehatan mental.

Studi pendahuluan mendapatkan hasil bahwasanya ada santri merasa tertekan dan susah berkonsentrasi saat mengikuti proses belajar mengajar. Seringkali pandangan terlihat kosong dan saat dilakukan wawancara tidak fokus. Sesuai dengan hasil studi pendahuluan tersebut beberapa santri sering mengurung diri dan susah untuk diajak bersosialisasi hal ini tidak luput karena tuntutan akademik dan bukan atas kemauannya untuk melanjutkan sekolah di pondok pesantren, melainkan tuntutan dari kedua orang tua. Hal yang perlu dikhawatirkan justru hal seperti ini yang menjangkit munculnya depresi atau tekanan pada anak remaja yang nantinya justru akan menimbulkan gambaran konsep diri yang buruk pada remaja. Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsep diri dengan kesehatan mental santri Muhammadiyah boarding School Yogyakarta.

## 2. Metode

Desain penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan crosssectional. Populasi penelitian adalah santri laki-laki dengan jumlah 350 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 77 responden yang terdiri dari santri laki-laki kelas 6 dan 7. Teknik sampling yang digunakan menggunakan metode cluster random sampling. In Cluster dalam penelitian ini adalah kelas 6 dan 7 dimana tiap kelas memiliki 5 kelas bagian dari kelas A sampai E. Instrumen penelitian menggunakan instrument Konsep Diri yang dibuat oleh

Prastiwi (2013) dan Instrumen Kesehatan mental menggunakan MHI-38 yang digunakan oleh Diyah (2021) yang keduanya dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang. Metode pengambilan data dalam penelitian ini penelitian melakukan pengukuran konsep diri santri dilanjutkan pengukuran kesehatan mental. Pengambilan data dilakukan di tiap kelas pada sampel terpilih.

Konsep diri merupakan persepsi santri terhadap dirinya tentang citra tubuh, identitas diri, ideal diri, peran diri, dan harga diri yang ada dalam dirinya, dimana hasil ukur konsep diri Positif jika nilai  $\geq 62,5$  konsep diri Negatif jika nilai  $\leq 62,5$ . Kesehatan mental adalah kondisi santri yang berada dalam keadaan sejahtera mampu mengenal potensi dirinya mampu menghadapi tekanan sehari-hari dan mampu berkontribusi di lingkungan sosialnya, dengan kategori Sangat baik:  $\geq 165$ , Baik: 115-164 Kurang baik: 38-114 Analisis data menggunakan korelasi Kendall's Tau. Penelitian ini memperoleh persetujuan lolos etik dari komisi etik penelitian kesehatan RSUD Dr. Moewardi no 1.277 / VII / HREC / 2023 pada 18 Juli 2023.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Temuan penelitian ini mengidentifikasi rata-rata santri berusia 14 tahun dengan standar deviasi 0,844 dengan umur minimal 13 tahun dan umur maksimal 16 tahun, selain itu teridentifikasi lama tinggal di pondok, konsep diri dan kesehatan mental santri seperti yang terlihat pada Tabel 1 dibawah ini.

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, lama tinggal di pondok, konsep diri dan kesehatan mental santri putra SMP pondok pesantren MBS Yogyakarta 2023 (n=77)

Variabel	Frekuensi (n=77)	Presentase (%)
<b>Lama tinggal di pondok</b>		
1 Tahun	46	59.7
2 Tahun	31	40.3
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100</b>
<b>Konsep diri</b>		
Positif	64	83.1
Negatif	13	16.9
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100</b>
<b>Kesehatan mental</b>		
Sangat baik	34	44.2
Baik	36	46.8
Kurang baik	7	9.1
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100</b>

Data diatas menunjukkan distribusi santri tinggal di pondok sebagian besar responden tinggal 1 tahun ( 59,7%). Konsep diri santri positif sebanyak 64 responden (83,1%), kesehatan mental santri dalam kategori baik dengan jumlah 36 santri ( 46,8%) dan baik sekali 34 orang ( 44,2%).

Penelitian terdahulu [2] menjelaskan bahwa rentang usia remaja menengah mulai dari 14-16 tahun, dimana pada usia tersebut mereka memasuki tahap awal remaja menengah, pada fase ini remaja menengah terjadi banyak perubahan didalam diri, seperti ingin mencari jati diri, serta ingin mandiri dengan keputusan yang mereka ambil, mereka juga mulai mempertimbangkan pilihan terhadap peran, konsep diri dan cita-citanya yang dapat dipengaruhi oleh konflik internal, ketergantungan dan lingkungannya.

Identifikasi konsep diri positif pada santri menunjukkan santri memiliki penilaian yang positif mengenai dirinya yang meliputi gambaran pribadinya bersama dengan perasaan, keyakinan dan nilai yang dimilikinya [5]. Konsep diri yang positif mempengaruhi keputusan menjadi santri juga mempengaruhi motivasi santri untuk berprestasi [6]. konsep diri yang positif pada santri akan meningkatkan kesehatan mental santri. Sesuai dengan identifikasi dan observasi pada responden remaja yang mengalami konsep diri negatif tersebut disebabkan karena banyaknya kegiatan yang membuat pikirannya kacau karena lama tidak bertemu dengan orang tua sehingga menyebabkan dirinya selalu memikirkan orang tuannya, banyak tugas hafalan yang harus diselesaikan dalam waktu yang singkat, peraturan pondok pesantren yang belum

mudah untuk dijalankan, adaptasi dengan lingkungan pondok dan pengaruh pertemanan yang sering membuat remaja merasa tidak percaya diri untuk melakukan kegiatan.

Kesehatan mental santri yang tinggal di pondok pesantren sangat penting untuk diperhatikan. Penelitian sebelumnya [7][8] menjelaskan pembinaan kesehatan mental para remaja santri di pondok pesantren dapat dilakukan dengan penanaman akhlak dan moral serta mental yang sehat melalui pendekatan shuhbah (persahabatan) agar tujuan dari pembinaan mental tersebut dapat tercapai dengan mudah, tepat, efektif dan efisien. Individu yang sehat mentalnya adalah yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Tabel 2 karakteristik individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti kesejahteraan psikologis (Psychologicalwell-being) yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik.

**Tabel 2.** Hubungan konsep diri dengan kesehatan mental santri putra SMP Pondok Pesantren MBS Yogyakarta 2023 (n=77)

		Konsep Diri	Kesehatan Mental
Kendall's tau_b	Konsep Diri	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	77
	Kesehatan Mental	Correlation Coefficient	.546**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	77

Hasil analisa bivariat diketahui bahwa  $p$  value = 0,000 dengan  $\alpha = 0.05$ , teridentifikasi ada hubungan konsep diri dengan kesehatan mental santri. Nilai koefisien korelasi atau nilai  $r = 0,546$  menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat antara konsep diri santri dengan kesehatan mental santri. Arah hubungan yang positif dimaknai dengan kenaikan konsep diri santri akan meningkatkan kesehatan mental santri.

Identifikasi penelitian ini santri yang memiliki konsep diri yang positif cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik [9]. Konsep diri santri merupakan gambaran mental santri tentang siapa diri mereka, bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri, dan bagaimana mereka menilai karakteristik, kemampuan, dan nilai-nilai mereka. Konsep diri yang positif dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang, sedangkan konsep diri yang negatif dapat menurunkan kesehatan mental seseorang [10]. Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial setiap individu. Hal itu memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan bertindak [11]. Konsep diri yang sangat baik dapat membantu santri lebih percaya diri, memiliki rasa optimisme dan mampu mengatasi stress yang dihadapi di pondok. Kesehatan mental juga membantu menentukan bagaimana dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat pilihan [12]. Penelitian ini mengidentifikasi santri yang mengalami perubahan kesehatan mental cenderung mudah sedih dan cemas. Santri yang mengalami perubahan kesehatan mental perlu diidentifikasi sejak dini dengan pengamatan yang jeli oleh ustadzah pengasuhan dari sisi perubahan fisik, perubahan emosi, perubahan perilaku dan perubahan sosial santri.

#### 4. Kesimpulan

Penelitian ini mengidentifikasi konsep diri santri yang baik dan sangat baik serta adanya korelasi positif antara konsep diri dengan kesehatan mental santri Muhammadiyah Boarding school yogyakarta. Para pengelola pondok dapat meningkatkan konsep diri santri dengan mengingatkan siapa santrian itu, bagaimana santri melihat dirinya dan menilai karakteristik serta kemampuan mereka sehingga kesehatan mental santri dapat terjaga.

#### Daftar Pustaka

- [1] Rahim, A. (2017). Pengaruh Konsep Diri Dan Adversity Quotient Terhadap Kemandirian Santri. Pengaruh Konsep Diri Dan Adversity Quotient.... Fenomena, 16(1), 61. [www.epsikologi.Com](http://www.epsikologi.Com).

- [2] Ghofur A. (2018). Perubahan Konsep Diri Santri Ponpes Sabilurrosyad Malang. 1–127.
- [3] Kania Saraswatia, G., Zulpahiyana, Z., & Arifah, S. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja di SMPN 13 Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(1), 33. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(1\).33-38](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(1).33-38)
- [4] Musri, A. (2020). Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan dalam Mematuhi Aturan pada Santri Dayah Insan Qurani Sibreh Aceh Besar. Skripsi. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/12145/>
- [5] Prastiwi. (2013). Hubungan Konsep Diri Dengan Kegemukan Pada Remaja.
- [6] Delvita rahayu, Konseling, D., Bimbingan, J., Tarbiyah, F., & Keguruan, D. I. (2019). Hubungan kesehatan mental dengan konsep diri mahasiswa bimbingan konseling iain bukittinggi Skripsi Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana.
- [7] Yasipin, Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran agama dalam membina mental remaja. *Jurnal Manthiq*, 4(1), 25–31.
- [8] Mufti Efendi, A., Yani Tromol Pos, J. A., Kartasura, P., & Abstrak, Y. (2019). Hubungan Anatar Konsep Diri dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Konformitas Santri. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 14(1), 2–3. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/5258>
- [9] Alini, & Meisyalla, L. N. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja SMPN Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 6(23), 80–85. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- [10] Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2015). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice* (9th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- [11] Anjastya Henggar Awang. (2020). Gambaran konsep diri pada remaja depresi yang tinggal di pondok pesantren wilayahsukoharjo.
- [12] Fatimah. (2019). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Di Smp Piri Jati Agung. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 1–180. <https://repository.radenintan.ac.id>