

# **MENTAL HEALTH OF STUDENTS WHO ARE TRADING IN SMK MUHAMMADIYAH 2 PEKANBARU**

**Mhd Algifari<sup>1</sup>, Tri Umari<sup>2</sup>, Elni Yakub<sup>3</sup>**

Email: algifari169@gmail.com, triumari2@gmail.com, elniyakub.lecturer.unri.ac.id

No. Tel: 081214733739

*Guidance and Counseling Study Program  
Faculty Of Teacher Training And Education  
Riau University*

**Abstract:** *At this time many students and students are dating so that it has an impact on the learning process of these students, besides that dating behavior exacerbates the mental health of students in school which can interfere with their minds and minds. This study aims to determine the mental health of dating students and to determine the mental health of students in terms of psychological aspects and social aspects. This research is also useful as a contribution to the thoughts of the dunia of education and can increase the treasury of science, especially in the science of guidance and counseling related to the mental health of students who are dating. Descriptive research method with a quantitative approach to understanding the mental health behavior of students dating. The population of this study were all class X students who were dating with a sample of all students who were dating at school. The data used is data about the mental health of students who are dating using an instrument in the form of a closed questionnaire. Based on the psychological aspects of mental health, the dating students are categorized as not healthy and based on the social aspects of mental health the dating students are categorized as healthy.*

**Keywords:** *Mental Health, Dating*

# KESEHATAN MENTAL SISWA YANG BERPACARAN DI SMK MUHAMMADIYAH 2 PEKANBARU

**Mhd Algifari<sup>1</sup>, Tri Umari<sup>2</sup>, Elni Yakub<sup>3</sup>**

Email : algifari169@gmail.com, triumari2@gmail.com, elniyakub.lecturer.unri.ac.id

No. Telp : 081214733739

Program Studi Bimbingan Dan Konseling  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Saat ini banyaknya siswa dan siswi yang berpacaran sehingga berdampak pada proses belajar pada siswa tersebut, selain itu perilaku pacaran tersebut memperburuk kesehatan mental pelajar di sekolah yang bisa mengganggu akal dan pikiran mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesehatan mental siswa berpacaran dan untuk mengetahui kesehatan mental siswa di tinjau dari aspek psikologis beserta aspek sosialnya. Penelitian ini juga bermanfaat sebagai sumbangan bagi pemikiran dunia pendidikan serta dapat menambah pembendaharaan ilmu pengetahuan terutama pada ilmu bimbingan dan konseling terkait dengan kesehatan mental siswa yang berpacaran. Metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif guna memahami perilaku kesehatan mental siswa berpacaran. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X yang berpacaran dengan sampel seluruh siswa yang berpacaran di sekolah. Data yang digunakan adalah data tentang kesehatan mental siswa yang berpacaran menggunakan instrumen berupa angket tertutup. Berdasarkan aspek psikis kesehatan mental siswa berpacaran tersebut dikategorikan kurang sehat dan berdasarkan aspek sosial kesehatan mental siswa berpacaran tersebut dikategorikan sehat.

**Kata Kunci :** Kesehatan Mental, Pacaran

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan penyakit jiwa. Kesehatan mental merupakan permasalahan yang tak pernah luput dan selalu menjadi perhatian bagi masyarakat. Indikator kesehatan mental yang perlu diperhatikan menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam riset kesehatan dasar, tidak hanya berupa penilaian terhadap gangguan jiwa berat, tetapi juga di fokuskan pada penilaian terhadap gangguan mental emosional (Kemenkes RI, 2013).

Gangguan mental adalah masalah psikiatri yang paling sering terjadi. Salah satu bentuk gangguan mental emosional adalah stres. Di Amerika Serikat gangguan mental emosional berupa stres terjadi pada lebih dari 23 juta individu setiap tahunnya, dengan prevalensi satu dari empat individu (Stuart, 2006). Berdasarkan hasil riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi gangguan mental emosional berupa stres dan depresi pada masyarakat berumur di atas 15 tahun di Indonesia mencapai 14 juta orang atau sekitar 6% dari jumlah seluruh penduduk (Kemenkes RI, 2013). 2 Prevalensi gangguan kesehatan mental emosional berupa stres dan depresi di daerah Sumatera barat Mencapai angka 4,5% dari jumlah penduduk yang merupakan urutan ke 9 dari 33 provinsi Indonesia (Kemenkes RI, 2013) .

Prevalensi gangguan mental emosional berupa stres dan depresi pada masyarakat berumur diatas 15 tahun termasuk pada golongan pelajar, yang mana stres diakibatkan karena tidak harmonisya hubungan antar pelajar. Dalam hal yang dimaksud peneliti adalah hubungan pacaran. Pacaran itu adalah kekasih atau teman lawan jenis yang tetap dan mempunyai hubungan cinta kasih untuk belajar bekerja sama serta menghormati hak dan kewajiban laki-laki dan perempuan.

Pada saat zaman sekarang ini para pelajar memiliki perilaku berpacaran yang sudah tidak dapat ditolerir, seperti masih banyak ditemukan para pelajar sekarang ini berpacaran hanya untuk bersenang-senang saja. Sehingga dapat menimbulkan dampak negatif. Contohnya hilangnya motivasi belajar yang mengakibatkan turunnya prestasi belajar, kemudian akibat dari tidak dapat mengontrol dirinya sendiri siswa tersebut mampu melakukan hal yang negatif seperti pelukan, ciuman, bahkan berhubungan seks.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulislakukan di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru Binaan FKIP UNRI maka ditemukan fenomena-fenomena perilaku pacaran yang dilakukan oleh siswa tersebut. Berdasarkan laporan dari guru BK, tidak adanya siswa yang berpacarn di jam pelajaran dan waktu istirahat, mereka hanya berpacaran di jam pulang sekolah dan luar sekolah. Siswa tersebut selalu fokus dalam belajar tidak ada seorang pun yang main-main alam belajar. Maka dari itu siswa tidak ada yang sibuk dengan urusan lain mereka memang di tuntut untuk serius dalam belajar kalau tidak serius siswa itu tidak akan paham materi yang di sampaikan guru, jadi siswa tidak berfikiran untuk berpacaran dalam jam sekolah ataupun lingkungan sekolah tersebut.

Banyaknya permasalahan akibat perilaku berpacaran, semakin memperburuk kesehatan mental pelajar disekolah. Pelajar tersebut akan bisa terganggu juga akal dan pikiran mereka, jadi pelajar harus serius untuk mengikut pelajaran, kalau kesehatan mental siswa itu telah terganggu dia akan sulit untuk fokus alam belajar maka pelajar akan tersebut akan mengalami depresi dan banyak juga yang tidak mau melanjutkan untuk bersekolah lagi pada akhirnya akan menyesal karna tidak bisa bersekolah seperti

teman yang lainnya. Sehingga berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian ini supaya lebih mengetahui kesehatan mental orang berpacaran dengan judul “**KESEHATAN MENTAL SISWA YANG BERPACARAN DI SMK MUHAMMADIYAH 2 PEKANBARU.**”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Untuk mengetahui gambaran umum kesehatan mental siswa yang berpacaran dan kesehatan mental di tinjau dari aspek psikologis, serta aspek sosial. Definisi operasional penelitian ini adalah data kesehatan mental dengan aspek psikis dan aspek sosial. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

Penelitian Suranto (2009) disimpulkan Ada hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan kedisiplinan siswa. Ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan kedisiplinan siswa. Ada hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dan motivasi belajar secara bersama-sama dengan kedisiplinan siswa. Kontribusi yang diberikan variabel kesehatan mental terhadap kedisiplinan siswa sebesar 19,561% sedangkan variabel motivasi belajar terhadap kedisiplinan siswa sebesar 27,879. Penelitian Siti Romaeti (2011) disimpulkan dalam islam tidak mengenal istilah pacaran, yang ada istilah khitbah tetapi masih banyak orang islam khususnya para remaja melakukan pacaran tersebut. Adapun perbedaan antara pacaran dan khitbah adalah pacaran tidak terkait dengan perencanaan pernikahan, sedangkan khitbah merupakan tahapan untuk menuju pernikahan. Dalam khitbah tidak diperkenankan untuk melakukan hal-hal yang dilarang agama, sementara dalam praktek pacaran sering kali remaja melampaui batas dari yang digariskan oleh agama, dan pacaran tidak selalu dikaitkan dengan rencana pernikahan, tetapi dalam khitbah selalu dikaitkan dengan pernikahan. Banyak sekali dampak negatif yang terjadi dikalangan remaja pada saat melakukan pacaran yaitu adanya perzinaan dan perilaku yang dapat merusak moral bangsa dan agama. Penelitian Badriah (2008) disimpulkan tidak terdapat hubungan antara layanan bimbingan dan konseling dengan kesehatan mental siswa MAN 12. Penelitian Silfiatur Rohmah (2014) disimpulkan pacaran bukan lagi persoalan cinta dan kasih sayang akan tetapi lebih kepada naluri untuk menguasai. Kecenderungan seseorang menganggap bahwa pacaran sebagai bentuk kepemilikan bukan lagi sebagai proses penjajakan untuk saling mengenal sebelum melangkah ke proses yang lebih serius yakni pernikahan. Adanya persepsi tersebut membuat seseorang melakukan kekerasan untuk mempertahankan apa yang dianggap sebagai miliknya. Motif kekerasan dalam pacaran berupa rasa cemburu, kurang perhatian, tidak patuh/tidak menurut, dan karena kebutuhan ekonomi. Bentuk-bentuk kekerasan yang dialami dalam pacaran terbagi menjadi dua yakni kekerasan fisik dan kekerasan non fisik. Penelitian Tiara Putri Utami, et al (2017) menyatakan bahwa tingkat kesehatan mental positif remaja pengonsumsi alkohol mayoritas berada pada kategori cukup sehat secara mental sebanyak 76,3%. Hal ini berarti remaja pengonsumsi alkohol ini cukup mampu mencapai kesejahteraan namun masih mengalami beberapa kesulitan dalam menjalani hidupnya. Penelitian Frista Faizah (2017) menyatakan bahwa keterlibatan remaja sebagai pelaku *bullying* berkaitan dengan permasalahan kesehatan mental, dimana ditemukan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *bullying* dengan kesehatan mental pada remaja. Penelitian Raafi' Hikma Wijayanti (2014) menyatakan bahwa persepsi yang muncul mengenai perilaku sosial dalam pacaran memiliki persepsi positif yakni pacaran dapat digunakan sebagai media hiburan, pengisi waktu luang, sharing dan lain sebagainya. Penelitian yang dilakukan oleh Babby Hasmayani (2015) tentang Dampak Psikologi Dating Violence Remaja Di SMA

Tugama Mendan, menyatakan bahwa kondisi psikologis siswa yang mengalami dating violence tergolong cemas.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif guna memahami perilaku kesehatan mental siswa yang berpacaran. Pengukuran dilakukan untuk mendeskripsikan Analisis perilaku siswa kesehatan mental siswa yang berpacaran pada siswa yang berpacaran serta upaya untuk mengurangi perilaku kesehatan mental siswa yang berpacaran pada siswa. Sampel penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X yang berpacaran berjumlah 46 siswa. Data yang digunakan berupa data kesehatan mental siswa yang berpacaran dengan menggunakan instrumen berupa angket tertutup. Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan menyebarkan angket kesehatan mental dengan bentuk *Skala Likert*. Adapun kisi-kisi angket pada penelitian ini yaitu :

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			+	-	
Kesehatan Mental	Aspek Psikis	1. Respek terhadap diri sendiri dan orang lain	6, 12	-	2
		2. Memiliki insight rasa humor	5, 19, 21		3
		3. Memiliki respon emosional yang wajar	7	24	2
		4. Mampu berfikir realistik dan objektif	9	27	2
		5. Terhindar dari gangguan - gangguan psikologis	8, 22	11	3
		6. Bersifat kreatif dan inovatif	14, 18, 25	29	4
		7. Bersifat terbuka dan fleksibel, tidak defensif	3, 10, 16, 20		4
		8. Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat dan bertindak	26, 30	13	3
	Aspek Sosial	1. Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (affection) terhadap orang lain, serta senang untuk memberikan pertolongan kepada		17	1

orang-orang yang memerlukan pertolongan (sikap altruis)			
2. Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta dan kasih dan persahabatan	2, 15, 23, 28		4
3. Bersifat toleran dan mau menerima tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, ras, atau warna kulit.	1	4	2
Jumlah Item			30

Sumber : Syamsu Yusuf (2004)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Kesehatan Mental Siswa Yang Berpacaran

Tabel Gambaran Kesehatan Mental Siswa Yang berpacaran

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase
Sehat	111-150	21	45,65%
Kurang Sehat	71-110	25	54,35%
Tidak sehat	30-70	0	0%
Jumlah		46	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa yang berpacaran berada pada ketegori sehat sebanyak 21 siswa (45,65%), pada kategori kurang sehat sebanyak 25 siswa (54,35%), dan tidak ada siswa pada kategori tidak sehat.

## Gambaran Kesehatan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin

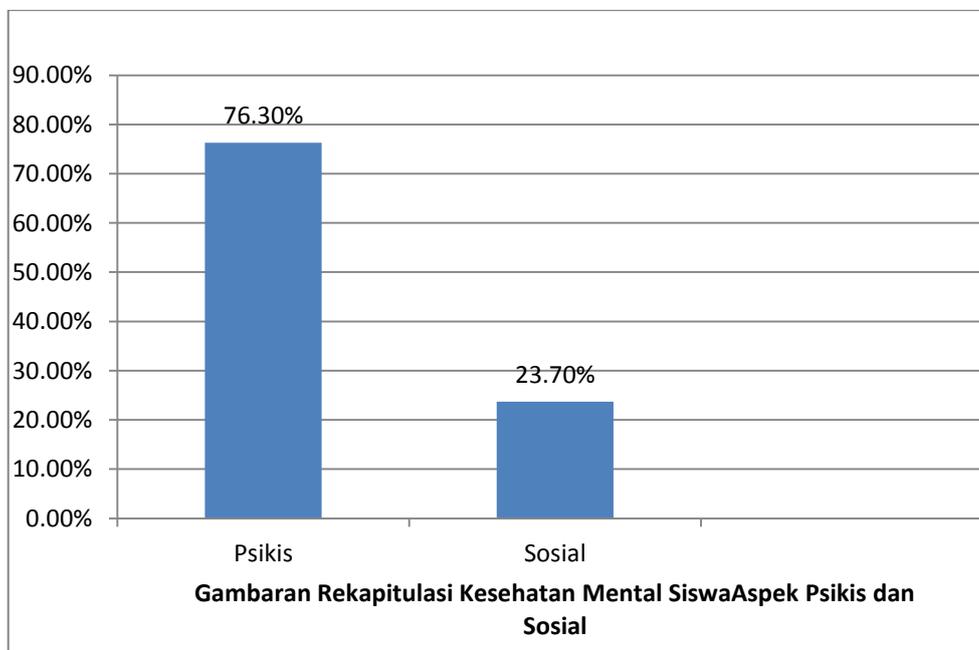
Tabel Gambaran Kesehatan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Rentang Skor	Laki-laki		Perempuan	
		F	%	F	%
Sehat	111-150	9	64,29	12	37,50
Kurang Sehat	71-110	5	35,71	20	62,50
Tidak Sehat	30-70	0	0	0	0
Jumlah		14	100%	32	100%

## Rekapitulasi Gambaran Kesehatan Mental Siswa Yang Berpacaran

Grafik Kesehatan Mental Siswa Berdasarkan Aspek

Aspek	Total Skor	Persentase
Psikis	3876	76,30%
Sosial	1204	23,70%
Jumlah	5080	100%



## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa berpacaran dikategorikan kurang baik, karena masih banyak anak yang kurang fokus untuk mengikuti pelajaran yang telah diberikan oleh guru mereka disekolah. Jadi siswa harus bisa memfokuskan untuk menuntut karier mereka supaya mereka bisa mencapai apa yang mereka inginkan atau cita-cita mereka.

Berdasarkan aspek-aspek setiap variabel dilihat bahwa kesehatan mental siswa tersebut kurang baik. Adapun aspek yang kesehatan mental siswa tersebut yang sehat itupun tidak terlalu banyak karena siswa itu telah sibuk dengan dunia luar dan lingkungan tempat tinggal mereka. Dari sekian banyak kesehatan mental siswa itu kurang baik dan banyak yang tidak menyadari apa yang telah mereka lakukan tersebut.

Ditinjau dari jenis kelamin menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa yang kurang sehat dimiliki oleh siswa perempuan dibandingkan dengan siswa laki-laki. Kebanyakan di kalangan remaja saat sekarang ini perempuan lebih banyak dampak efek negatif untuk berpacaran tersebut karena mereka belum mengerti apa yang akan terjadi setelah mereka melakukan hal yang negatif tersebut jadi siswa itu akan menyesal setelah mengetahui dampak apa yang terjadi dan apa yang diselali itu tidak akan bisa utuh kembali seperti apa yang mereka inginkan tersebut.

Hasil analisis keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa berpacaran masuk pada dalam kurang sehat. Oleh sebab itu kita harus memerhatikan bagaimana pergaulan anak remaja pada saat sekarang ini jadi kalau kita bisa lengah sedikit saja kita akan menyesal karena tidak memerhatikan bagaimana pergaulan anak remaja pada saat sekarang ini. Mari kita semua untuk lebih memfokuskan perhatian kita pada anak remaja saat sekarang ini supaya tidak adanya penyesalan pada diri kita sendiri dan terutama pada anak remaja tersebut. Jadi sesibuk apapun kita harus memperhatikan perkembangan pada anak remaja saat sekarang ini dan kita harus mengimbangi bagaimana juga perkembangan di luar jangan sampai anak tersebut bisa terganggu jiwanya karena terikat dengan peraturan yang kita berikan, kalau tidak seimbang maka anak tersebut akan mengalami depresi dan hal lainnya.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Kesehatan mental siswa yang berpacaran berada pada kategori kurang sehat adalah perempuan. Berdasarkan aspek psikis kesehatan mental siswa berpacaran tersebut dikategorikan kurang sehat. Berdasarkan aspek sosial kesehatan mental siswa berpacaran tersebut dikategorikan sehat.

### **Rekomendasi**

Guru BK diharapkan dapat membantu siswa dalam menjaga kesehatan mental dengan melarang siswa tersebut untuk berpacaran, karena dampak dari berpacaran itu kesehatan mental siswa jadi terganggu terlebih pada perempuan, sangat tinggi sekali

dampak bagi perempuan seperti yang telah peneliti lakukan saat sekarang ini. Siswa diharapkan tidak berpacaran di jam sekolah ataupun di lingkungan sekolah dan yang sudah terganggu kesehatan mentalnya supaya bisa memperbaiki diri ke yang lebih baik. Peneliti selanjutnya, untuk dapat meneliti bagaimana kehatan mental dalam fisik dan moral religius.

## DAFTAR PUSTAKA

- AL Adawiyah. 2004. *Kenapa Harus Pacaran*. Bandung.
- Anas Sudijono. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Rajawali pers. Jakarta.
- Babby Hasmayni. 2015. Dampak Psikologi Dating Violence Remaja di SMATugama Medan. *Diversita*. 1(1). Universitas Medan Area. Medan.
- Badriah. 2008. Hubungan Layanan Bimbingan dan Konseling dengan Kedisiplinan Siswa Kelas XI SMA Negeri di Kecamatan Purbalingga, Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2008/2009. Tesis. Studi Teknologi Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Surakarta.
- D. Bastman. 1995. *Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta
- Depkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI. Jakarta.
- Firsta Faizah dan Zaujatul Amna*. 2017. *Bullying dan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh*. *Electronic Theses and Dissertations (ETD) Unsyiah*. 3(1). Universitas Syiah Kuala. Aceh.
- KBBI. 2018. Pusat Bahasa. Jakarta.
- Raafi dan Hikma Wiyanti. 2014. Persepsi Siswa Tentang Perilaku Sosial dalam Pacaran. *Sosialitas*. 4(1). Universitas Negri Semarang. Semarang.
- Semiun Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental* . Penerbit Kanisius. Yogyakarta.
- Silfiatur Rohmah. 2014. Motif Kekerasan dalam Relasi Pacaran di Kalangan Remaja Muslim. *Paradigma*. 2(1). Universitas Negeri Surabaya. Surabaya.

- Siti Romaeti. 2011. Dampak Pacaran Terhadap Moralitas Remaja Menurut Pandangan Ustadz Jefri al-Bukhari, Skripsi. Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syafif Hidayatullah Jakarta. Jakarta.
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & B*. Alfabeta. Bandung.
- Supranto. 2008. *Statistik Teori dan Aplikasi*. Erlangga. Jakarta.
- Suranto. 2009. Hubungan Antara Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Program Kesehatan Mental Siswa MAN 12, Skripsi. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syafif Hidayatullah Jakarta. Jakarta.
- Sururin. 2004. *Ilmu Jiwa Agama*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Syamsu yusuf. 2004. Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan agama. Bandung.
- Tiara Putri Utami. 2017. Kesehatan Mental Positif Remaja Pengonsumsi Minuman Beralkohol Dilihat dari *Mental Health Continuum*. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 3(9). Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Zakiah Drajat. 2001. *Kesehatan Mental*. Gunung Agung. Jakarta.