

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep *Mental Illness***

##### **2.1.1. Definisi *mental illness***

*Mental illness* atau gangguan kesehatan mental adalah istilah yang merujuk pada berbagai kondisi yang memengaruhi suasana hati, cara berpikir, dan perilaku individu. Kondisi ini dapat mencakup berbagai bentuk gangguan seperti depresi, gangguan kecemasan, pikiran untuk bunuh diri, gangguan bipolar, skizofrenia, hingga gangguan spektrum autisme (ASD). Zhang (2021) menjelaskan bahwa *mental illness* merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang signifikan karena tingginya prevalensi dan dampaknya terhadap kualitas hidup individu.

Gangguan kesehatan mental bukan sekadar tekanan psikologis sesaat, melainkan kondisi klinis yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, hubungan sosial, serta produktivitas seseorang. Dalam banyak kasus, *mental illness* juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko perilaku menyimpang seperti *self-harm*, penyalahgunaan zat, hingga tindakan bunuh diri, terutama pada kelompok usia remaja. Zhang (2021) juga menekankan bahwa kondisi ini sering kali tidak terdeteksi secara dini dan kurang mendapat penanganan yang memadai akibat stigma sosial dan keterbatasan akses layanan kesehatan mental.

Menurut *world health organization/WHO* (2022) separuh dari seluruh gangguan mental bermula pada usia 14 tahun, namun sebagian besar kasus tersebut tidak dikenali dan tidak mendapatkan pengobatan yang tepat. Hal ini menunjukkan bahwa masa remaja merupakan periode krusial dalam upaya pencegahan dan intervensi gangguan mental. Gejala awal *mental illness* seperti rasa sedih yang berkepanjangan, kecemasan berlebihan, hilangnya minat, perubahan pola tidur, hingga pikiran menyakiti diri sendiri sering kali tidak

dianggap serius baik oleh remaja itu sendiri maupun oleh lingkungan sekitarnya.

*Mental illness* memiliki kompleksitas yang tinggi karena melibatkan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Faktor genetik, pengalaman masa kecil yang traumatis, tekanan akademik, relasi sosial yang buruk, serta ekspektasi dari keluarga dan masyarakat dapat menjadi pemicu munculnya gangguan mental. Zhang (2021) menekankan bahwa pendekatan deteksi dini melalui teknologi, seperti pemanfaatan *natural language processing* (NLP) dalam analisis ekspresi verbal dan tulisan di media sosial, dapat menjadi alat skrining awal yang efektif di era digital.

Dalam konteks pendidikan dan kehidupan remaja, keberadaan *mental illness* yang tidak dikenali dapat memengaruhi prestasi belajar, relasi sosial, hingga kepercayaan diri remaja itu sendiri. Oleh karena itu, pemahaman terhadap konsep *mental illness* perlu dimiliki oleh semua pihak yang terlibat dalam kehidupan remaja, termasuk orang tua, guru, tenaga kesehatan, dan tentu saja remaja itu sendiri. Edukasi kesehatan mental sejak dini menjadi salah satu strategi kunci dalam mencegah berkembangnya gangguan mental yang lebih serius (Zhang, 2021)

Menurut *National Institutes of Health/NIH*, (2022), gangguan kesehatan mental tidak hanya memengaruhi kehidupan personal, tetapi juga berdampak pada performa akademik, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara umum. *Mental illness* dapat muncul sejak masa remaja dan sering kali tidak terdeteksi hingga menimbulkan gangguan yang signifikan.

*American Psychiatric Association* (2024) menyebutkan sejumlah warning signs dari *mental illness* yang perlu diwaspadai, di antaranya:

1. Perubahan drastis dalam pola tidur atau nafsu makan.
2. Penarikan diri dari lingkungan sosial.
3. Perubahan suasana hati yang ekstrem.
4. Perasaan putus asa atau tidak berdaya.

5. Pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain.

Pengenalan dini terhadap tanda-tanda tersebut sangat penting agar individu mendapatkan bantuan profesional secara tepat waktu.

**2.1.2. Faktor resiko dan penyebab *mental illness***

*Mental Illness* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi aspek biologis dan psikologis dan faktor eksternal meliputi aspek sosial dan lingkungan

1. Faktor internal

Faktor internal atau faktor biologis berpengaruh secara langsung terhadap kesehatan mental, seperti Genetic atau keturunan, Jenis kelamin, Kondisi fisik, Kondisi otak, Kondisi sensorik, Kondisi hormon endokrin (Zhang, 2021).

2. Faktor eksternal

a. Sosial

Faris dan dunham menyatakan bahwa kesehatan mental seseorang sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi sosial (Handayani, 2022). Hubungan sosial yang tidak sehat dapat dipengaruhi oleh faktor kesehatan dalam konteks budaya, seperti status sosial, hubungan keluarga, interaksi sosial, dan konflik sosial. Situasi sosial budaya yang kurang sehat semakin marak terjadi di media sosial, seperti komentar negatif dan perundungan, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental remaja (Henuriadi, 2022).

b. Respon trauma

Beberapa remaja berisiko lebih tinggi terhadap gangguan kesehatan mental akibat kondisi kehidupan mereka. seperti, stigma, diskriminasi atau pengucilan sosial, atau keterbatasan akses terhadap dukungan dan pelayanan yang berkualitas (Suswati et al., 2023).

c. Lingkungan

Lingkungan sosial adalah bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia, karena dukungan dari sekitarnya, seseorang

sulit berkembang secara normal. Lingkungan sosial mencakup masyarakat dan sistem norma di dalamnya (Melina & Herbawani, 2022).

#### 1) Keluarga

Keluarga adalah lingkungan mikrosistem yang berperan dalam membentuk kepribadian dan kesehatan mental (Handayani, 2022) diskusi antara orang tua dan anak dapat membantu mencegah munculnya depresi, kecemasan dan stress yang serius, selain itu, remaja dengan orang tua yang bercerai cenderung mengalami penurunan pendapatan keluarga dibanding remaja yang keluarganya masih utuh (Henuriadi, 2022). Pola asuh orang tua memiliki pengaruh besar terhadap perilaku anak dan pembentukan karakter mereka secara keseluruhan (Melina & Herbawani, 2022).

#### 2) Teman

Ketidakcocokan dengan teman sebaya dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Kebiasaan buruk dilingkungan, seperti Bahasa kasar, merokok, mabuk dan tawuran antar pelajar (Astriyani et al., 2025). Lingkungan pertemanan yang toxic tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga mempengaruhi perilaku remaja secara keseluruhan. Remaja yang berada dilingkungan tersebut beresiko mengalami penurunan kepercayaan diri, kesulitan menjalin hubungan interpersonal yang sehat, serta kemungkinan terlibat dalam perilaku bermasalah seperti konsumsi zat atau obat terlarang, penyalahgunaan alkohol dan kenakalan remaja lainnya (Studies et al., 2024).

#### 3) Masyarakat

Pengaruh lingkungan sosial berperan penting dalam perkembangan mental remaja, terutama dalam membentuk identitas dan cara mereka berinteraksi. Aspek kognitif terpengaruh melalui nilai dan norma lingkungan yang

membantu remaja memahami dunia dan membuat keputusan, sekaligus menjadi kerangka pemikiran untuk menghadapi berbagai situasi hidup (Astriyani et al., 2025).

#### 4) Sekolah

Lingkungan sekolah mempengaruhi kondisi emosional remaja, termasuk stress, depresi dan kecemasan sebagai gejala gangguan mental. Faktor seperti Gedung yang bagus, suasana asri, ventilasi udara yang baik dan kenyamanan ruang kelas dapat mendukung perasaan positif serta meningkatkan pengalaman belajar (Astriyani et al., 2025).

### 2.1.3. Tanda gejala gangguan mental remaja

Menurut *National Institutes of Health/NIH* (2022) tanda gejala

1. Terjadi perubahan kepribadian yang terlihat jelas dan berbeda dari biasanya.
2. Kesulitan menjalani aktivitas harian atau mengatasi masalah hidup secara wajar.
3. Munculnya pikiran yang tidak masuk akal, tidak realistis, atau terkesan aneh.
4. Mengalami kecemasan berlebihan yang mengganggu fungsi sehari-hari.
5. Merasakan depresi yang berkepanjangan dan penurunan minat terhadap hal-hal yang dulu menyenangkan.
6. Perubahan signifikan dalam pola tidur dan/atau pola makan.
7. Adanya pikiran atau pembicaraan mengenai menyakiti diri sendiri atau bunuh diri.
8. Fluktuasi suasana hati yang ekstrem, seperti merasa sangat gembira kemudian sangat terpuruk.
9. Menggunakan alkohol atau obat-obatan secara tidak terkendali.
10. Menunjukkan kemarahan yang berlebihan, permusuhan, atau kecenderungan berperilaku agresif atau kekerasan

Menurut *American Psychiatric Association/APA* (2024) tanda gejala

gangguan mental :

1. Perubahan tidur atau nafsu makan yang dramatis atau penurunan perawatan pribadi.
2. Perubahan emosi yang cepat atau dramatis atau perasaan tertekan, peningkatan rasa mudah tersinggung.
3. Penarikan diri dari kehidupan sosial dan hilangnya minat pada aktivitas yang sebelumnya dinikmati.
4. Penurunan fungsi yang tidak biasa, di sekolah, pekerjaan, atau aktivitas sosial, seperti berhenti berolahraga, tidak lulus sekolah, atau kesulitan melakukan tugas-tugas yang biasa dilakukan.
5. Masalah dengan konsentrasi, ingatan atau pemikiran logis dan ucapan yang sulit dijelaskan.
6. Meningkatnya kepekaan terhadap penglihatan, suara, bau atau sentuhan; menghindari situasi yang terlalu merangsang.
7. Hilangnya inisiatif atau keinginan untuk berpartisipasi dalam aktivitas apa pun.
8. Perasaan samar-samar terputus dari diri sendiri atau lingkungan sekitar; perasaan tidak nyata.
9. Keyakinan yang tidak biasa atau berlebihan tentang kekuatan pribadi untuk memahami makna atau memengaruhi peristiwa; pemikiran yang tidak logis atau “ajaib” yang umum terjadi pada masa kanak-kanak pada orang dewasa.
10. Ketakutan atau kecurigaan terhadap orang lain atau perasaan gugup yang kuat.
11. Perilaku yang aneh, tidak seperti biasanya, dan ganjil.
12. Meningkatnya ketidakhadiran, memburuknya kinerja, kesulitan dalam hubungan dengan teman sebaya dan rekan kerja.

#### **2.1.4. Dampak *mental illness* pada remaja**

*Mental illness* yang tidak tertangani akan berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan remaja, antara lain.

### 1. Akademik

Menurunnya prestasi belajar, absensi tinggi, dan kesulitan berkonsentrasi.

### 2. Sosial

Isolasi, kesulitan menjalin hubungan sosial, dan peningkatan konflik interpersonal.

### 3. Psikologis

Peningkatan risiko bunuh diri, *self-harm*, dan gangguan kepribadian jangka Panjang.

*American Psychiatric Associatio* (APA) tahun (2024) menekankan pentingnya deteksi dini dan pendekatan yang sensitif terhadap remaja dengan gejala *mental illness*, karena dampaknya dapat terbawa hingga dewasa bila tidak ditangani secara tepat.

## 2.2 Dimensi *Mental Illness*

*Mental illness* dapat dipahami dari dua dimensi utama yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu dimensi **psychological distress** (tekanan psikologis) dan **psychological well-being** (kesejahteraan psikologis). Meski istilah *well-being* secara tradisional sering dikaitkan dengan kesehatan mental, dalam konteks ini digunakan untuk mengidentifikasi sejauh mana kondisi seseorang dapat terpengaruh atau bertolak belakang dengan indikator gangguan mental.

### 2.2.1. Kesehatan mental negatif (*Psychological distress*)

Kesehatan mental negatif (*Psychological distress*) menggambarkan kondisi tekanan psikologis yang dialami individu. *Psychological distress* merupakan kondisi emosional negatif yang ditandai dengan munculnya gejala depresi dan kecemasan. Menurut Mirowsky dan Ross (2003) dalam (Syafitri, 2024), kondisi ini ditunjukkan melalui respons emosional maupun fisik yang tidak menyenangkan, seperti perasaan sedih, tidak bersemangat, putus asa, gelisah, takut, serta gangguan tidur. Menurut Matthews (2007) dalam (Syafitri, 2024) menambahkan bahwa *psychological distress* adalah respons subjektif terhadap stres yang ditandai dengan rasa khawatir, marah, frustrasi, dan terancam. Tanda gejala yang diamati meliputi

beberapa aspek dari dimensi *psychological distress*, yaitu (Syafitri, 2024) :

#### 1. Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan merupakan gangguan pada perasaan (afektif) yang ditandai dengan munculnya rasa takut dan kegelisahan yang berlebihan sebagai respons terhadap ancaman tertentu. Saat mengalami kecemasan, seseorang akan menunjukkan reaksi seperti melawan (*fight*), melarikan diri (*flight*), atau membeku di tempat (*freeze*). Meskipun kecemasan merupakan respons alami yang dialami semua orang, dalam kondisi tertentu kecemasan bisa berkembang menjadi gangguan kecemasan. Meskipun keduanya menimbulkan gejala yang serupa, kecemasan biasa dan gangguan kecemasan adalah dua hal yang berbeda (Praniwi, 2023).

Gangguan kecemasan dapat diklasifikasikan ke dalam empat tingkat berdasarkan intensitasnya (Praniwi, 2023) :

##### a. Kecemasan Tingkat Ringan

Kecemasan ringan merupakan bentuk kekhawatiran yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat meningkatkan kewaspadaan individu. Reaksi tubuh yang muncul meliputi getaran halus pada tangan, kelelahan ringan, napas pendek sesekali, sedikit gangguan pencernaan, serta peningkatan kemampuan berkonsentrasi.

##### b. Kecemasan Tingkat Sedang

Pada tingkat ini, individu cenderung hanya fokus pada hal-hal tertentu, baik yang penting maupun tidak penting. Tanda fisik yang terlihat antara lain menurunnya nafsu makan, peningkatan detak jantung dan tekanan darah, napas pendek yang lebih sering, mulut kering, gangguan tidur, penyempitan pandangan, serta kesulitan dalam merespons rangsangan dari luar.

##### c. Kecemasan Tingkat Berat

Kecemasan berat menyebabkan individu hanya mampu memusatkan perhatian pada satu isu secara sangat rinci dan sulit

untuk berpindah fokus tanpa bantuan orang lain. Gejala fisik yang mungkin muncul meliputi keringat berlebih, sakit kepala, gangguan penglihatan, napas pendek, serta peningkatan tekanan darah dan detak jantung. Perasaan terancam meningkat drastis, dan ruang persepsi menjadi sangat terbatas.

d. Respons Panik

Respons panik merupakan kondisi kecemasan pada tingkat yang sangat berat, di mana individu merasakan ketakutan ekstrem akibat hilangnya kendali atas dirinya. Dalam situasi ini, individu tidak mampu bertindak meskipun sudah diberi instruksi atau bantuan. Reaksi fisik yang muncul dapat berupa tekanan darah rendah (hipotensi), kemarahan yang meledak, kebingungan total (blocking), rasa seolah-olah tercekik, dan ketidakmampuan untuk berpikir secara rasional.

2. Depresi (*Depression*) :

Depresi, menurut DSM-V (Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental) adalah gangguan suasana hati yang membuat individu kehilangan semangat hidup. Kondisi ini sering kali muncul sebagai akibat dari stres dan kecemasan yang berlangsung terus-menerus. Seseorang yang mengalami depresi umumnya merasa kosong dan kehilangan makna dalam hidup. Depresi merupakan gangguan mental serius yang dapat terjadi pada siapa saja, tanpa memandang usia. Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat meningkatkan risiko bunuh diri (Praniwi, 2023).

Menurut DSM-V, seseorang dapat dikatakan mengalami depresi apabila mengalami lima atau lebih gejala yang terjadi hampir setiap hari selama paling tidak dua minggu (Praniwi, 2023).

Gejala utama pada individu dengan depresi (Praniwi, 2023).yaitu :

- a. Kehilangan minat atau kesenangan (*anhedonia*) dalam hampir semua aktivitas.
- b. Suasana hati yang sedih atau tertekan hampir setiap hari.

Adapun gejala tambahan seperti :

- a. Energi menurun atau merasa lelah berlebihan.
- b. Muncul perasaan tidak berharga atau rasa bersalah yang berlebihan.
- c. Terjadi perubahan dalam gerakan fisik, seperti menjadi lebih lambat (retardasi psikomotor) atau lebih gelisah (agitasi psikomotor).
- d. Perubahan berat badan yang signifikan, baik penurunan atau peningkatan.
- e. Gangguan tidur seperti sulit tidur (insomnia) atau tidur berlebihan (hipersomnia).

Dampak depresi apabila tidak ditangani secara cepat menurut (Praniwi, 2023) yaitu :

- a. Gangguan Tidur Kesulitan tidur (insomnia)

Merupakan salah satu dampak umum dari depresi, yang terjadi akibat terganggunya ritme alami tubuh. Gangguan ini dapat memengaruhi suasana hati, kemampuan berkonsentrasi, dan daya ingat.

- b. Bunuh Diri

Depresi yang berlangsung terus-menerus dapat mendorong seseorang untuk melakukan bunuh diri. Individu yang merasa kesepian, sering menyakiti diri sendiri, atau merasa menjadi beban bagi orang lain, cenderung memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup. Pikiran mereka menjadi tertutup dan menganggap bunuh diri sebagai solusi paling mudah.

- c. Gangguan Pola Makan

Penderita depresi sering mengalami perubahan pola makan, yang bisa menjadi lebih banyak atau justru lebih sedikit. Kurangnya perhatian terhadap asupan nutrisi dapat menyebabkan masalah gizi, seperti berat badan kurang (*underweight*) atau berlebih (*overweight*).

### 3. Kehilangan kontrol emosi dan perilaku (*Loss of behavioral / emotional kontrol*)

Kondisi ini menunjukkan saat seseorang tidak mampu mengendalikan tindakannya akibat emosi yang terlalu kuat atau ketidakmampuan untuk membatasi dorongan. Menurut Griffin dalam Nisriina (2020), kehilangan control menggambarkan situasi dimana individu tidak lagi bisa secara sadar mengatur dorongan dan perilaku karena emosi yang sangat intens. Contohnya individu terlibat dalam perkelahian, berteriak, atau menangis secara berlebihan tanpa bisa dikendalikan. Selain itu, kehilangan kendali juga bisa muncul dalam bentuk ketidakmampuan untuk bergerak akibat ketakutan yang luar biasa, misalnya saat menghadapi bencana besar seperti gempa bumi, tornado, atau banjir ( Nisriina, 2020).

#### 2.2.2. Kesehatan mental positif (*Psychological well-being*)

Kesehatan mental positif (*psychological well-being*) menunjukan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang yang dapat dilihat dari perasaan positif secara umum, stabilitas emosional, serta kepuasan terhadap hidup (Syafitri, 2024), dimana individu tidak hanya terbebas dari stress atau gangguan, tetapi juga mampu berkembang, berpikir positif, serta menjalani hidup dengan rasa puas dan bahagia. Individu yang sejahtera secara psikologis mampu menerima dirinya, menjalin hubungan sosial yang baik, mengelola lingkungan, serta memiliki tujuan dan arah hidup yang jelas.

Menurut Huppert (2009) dalam (Lidya Sesillia, 2020), kesejahteraan psikologis adalah indikator bahwa seseorang menjalani kehidupan yang baik. Hal ini merupakan gabungan antara perasaan positif dan kemampuan untuk berfungsi secara optimal. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi cenderung merasa Bahagia, memiliki kemampuan, menerima dukungan, dan merasa puas terhadap kehidupannya.

Dimensi ini mencakup aspek-aspek seperti rasa Bahagia, makna hidup, kemampuan dalam mengelola tekanan, menjaga relasi

sosial yang sehat, menetapkan serta mengejar tujuan pribadi dan kemampuan adaptasi terhadap perubahan. Selain itu, *psychological well-being* juga melibatkan kepercayaan diri, kemampuan dalam memecahkan masalah, serta hadirnya perasaan tenang dan damai secara batiniah (Syafitri, 2024).

Kesejahteraan psikologis terdiri dari empat aspek yaitu *life statisfaction* (kepuasan hidup), *emotional ties* (ikatan emosional), dan *general positif effect* (efek positif umum)

#### 1. *Life statisfaction* (kepuasan hidup)

*Satisfaction* (kepuasan) berasal dari bahasa latin berarti “*tomake*” atau “*do enough*”. *Life statisfaction* menggambarkan penerimaan seseorang terhadap situasi kehidupannya, atau terpenuhinya keinginan dan kebutuhannya secara menyeluruh. (Gani, 2021). Menurut Hurlock (2009) dalam Gani (2021) menjelaskan bahwa *Life statisfaction* merupakan kondisi sejahtera atau perasaan puas yang muncul dari penilaian individu terhadap terpenuhinya kebutuhan dan harapan tertentu. *Life statisfaction* juga dapat dilihat sebagai bentuk emosi positif terhadap pengalaman hidup di masa lalu (Gani, 2021).

Berdasarkan instrument *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), terdapat 5 aspek yang mengukur kepuasan hidup seseorang (Gani, 2021), yaitu :

##### a. Tidak ingin mengubah kehidupan

Orang dengan *Life statisfaction* tinggi cenderung merasa bersyukur dengan kehidupannya saat ini. Ketika seseorang merasa cukup puas, maka keinginan untuk mengubah kehidupannya akan cenderung tidak muncul.

##### b. Kepuasan terhadap kehidupan saat ini

Aspek ini berkaitan dengan perasaan puas atas kondisi kehidupan yang sedang dijalani. Jika seseorang tidak lagi ingin mengubah hidupnya, itu menunjukkan adanya rasa puas terhadap kehidupan sekarang.

c. Kepuasan terhadap masa lalu

Pengalaman masa lalu, baik buruk maupun baik, mempengaruhi kepuasan individu. Mereka yang bisa menerima masa lalunya umumnya menunjukkan *Life satisfaction* lebih tinggi dibandingkan mereka yang belum menerima atau masih belum berdamai dengan masa lalunya.

d. Kepuasan terhadap masa depan

Kepuasan terhadap masa depan berkaitan dengan harapan yang dimiliki individu terhadap kehidupannya nanti. Jika masa lalu dan masa kini dirasakan positif, maka proyeksi terhadap masa depan juga akan lebih optimis, menimbulkan kepuasan secara bertahap.

e. Penilaian sosial terhadap kehidupan

Persepsi orang terhadap hidup mereka sendiri bisa dipengaruhi oleh bagaimana mereka menilai kehidupan orang lain. Sering kali, individu membandingkan kehidupannya dengan orang lain, dan hal lain ini turut membentuk tingkat kepuasan hidupnya.

2. *Emotional ties* (ikatan emosional)

Ikatan emosional yang kuat antara dua individu yang didasari oleh rasa kasih sayang, sehingga keduanya saling mencintai, merasa dicintai, disayang, serta merasa memiliki peran penting bagi satu sama lain (Sembiring et al., 2023).

3. *General positive effect* (efek positif umum)

Dimensi ini mengacu pada kemampuan individu dalam menjalin hubungan sosial yang sehat, hangat, dan penuh empati. Individu dengan hubungan positif memiliki ikatan yang kuat dengan orang lain, ditandai dengan saling percaya, saling peduli, dan saling mendukung. Mereka juga mampu memahami kebutuhan orang lain serta bersikap terbuka dalam memberi dan menerima perhatian. Adanya empati, afeksi, dan keintiman dalam hubungan menjadi ciri utama dari dimensi ini (Lidya Sesillia, 2020).

## **2.3 Konsep Remaja**

### **2.3.1. Definisi masa remaja**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Banyak perubahan yang terjadi pada masa ini, antara lain perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan ini terjadi dengan cepat dan terkadang tanpa kita sadari (Suryana et al., 2022)

Remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa yang berlangsung sekitar usia 10–20 tahun. Pada masa ini terjadi perubahan fisik signifikan, seperti peningkatan tinggi dan berat badan serta perkembangan fungsi seksual. Remaja cenderung mencari kebebasan dan jati diri, dengan pola pikir yang semakin abstrak, logis, dan idealis. Masa ini mencakup perubahan fisik, kognitif, emosional, dan psikososial (Pratama & Sari, 2021).

### **2.3.2. Batasan remaja**

Perkembangan remaja dibagi menjadi 3 fase yaitu fase awal, fase pertengahan dan fase akhir

#### **1. Fase remaja awal (10-12 tahun)**

Pada tahap ini, individu mulai melepaskan peran sebagai anak dan berupaya berkembang menjadi pribadi yang mandiri dari orang tua. Fokus utama adalah penerimaan terhadap bentuk fisik diri serta penyesuaian yang signifikan dengan teman sebaya (Suryana et al., 2022)

#### **2. Fase remaja pertengahan (13-15 tahun)**

Selama tahap ini, antara usia 10 dan 12 tahun, remaja akan menjadi orang yang masih takjub dengan perubahan yang terjadi pada tubuh mereka dan dorongan yang datang bersama perubahan tersebut. Mereka memiliki ide-ide baru, mudah tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang (Pratama & Sari, 2021).

#### **a. Fase remaja akhir (16-19 tahun)**

Fase usia 16-19 tahun merupakan periode pematangan menuju

kedewasaan yang ditandai oleh lima hal utama (Pratama & Sari, 2021):

- a. Meningkatnya minat terhadap fungsi intelektual.
- b. Dorongan ego untuk menjalin hubungan dengan orang lain dan mencari pengalaman baru.
- c. Pembentukan identitas seksual yang stabil.
- d. Keegoisan berkurang, digantikan dengan keseimbangan antara kepentingan pribadi dan orang lain.
- e. Terciptanya batasan antara diri individu dengan masyarakat umum

### **2.3.3. Ciri-Ciri Masa Remaja**

Menurut Hurlock tahun 1993 didalam Izzani et al tahun (2024) ada beberapa ciri-ciri pada masa remaja yaitu :

#### **1. Masa remaja sebagai periode yang penting**

Masa remaja adalah periode penting karena melibatkan perubahan fisik dan psikologis yang sama-sama signifikan. Pada rentang usia 12 hingga 16 tahun, anak muda mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Meskipun perkembangan paling cepat terjadi selama masa janin dan tahun-tahun awal kehidupan, remaja lebih sadar akan perubahan ini, sering kali menyikapinya dengan perasaan kagum, senang, atau bahkan takut. Selain perkembangan fisik yang pesat, masa awal remaja juga ditandai dengan perkembangan mental yang cepat. Hal ini menciptakan kebutuhan untuk menyesuaikan diri secara mental serta membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

#### **2. Masa remaja sebagai periode peralihan**

Peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya tidak berarti memutuskan atau mengubah sepenuhnya apa yang telah terjadi sebelumnya. Sebaliknya, pengalaman masa lalu memengaruhi kondisi saat ini dan masa depan. Dalam transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, anak harus melepaskan sifat kekanak-kanakan dan mempelajari pola perilaku serta sikap baru.

Pada masa transisi ini, status remaja tidak sepenuhnya jelas. Mereka bukan lagi anak-anak, tetapi juga belum sepenuhnya dewasa. Jika mereka bertindak seperti anak-anak, mereka diingatkan untuk bersikap lebih dewasa. Sebaliknya, jika mencoba bersikap seperti orang dewasa, mereka kerap dikritik. Meski demikian, status yang belum jelas ini memberi remaja kesempatan untuk bereksperimen dengan berbagai gaya hidup dan menentukan pola perilaku serta nilai yang paling cocok bagi mereka.

### 3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Pada masa peralihan, status individu seringkali tidak jelas dan mereka ragu tentang peran yang harus dijalani. Remaja bukan lagi anak-anak, tetapi juga belum sepenuhnya dewasa. Jika mereka bertindak seperti anak-anak, mereka akan diberi tahu untuk bertindak sesuai usia. Namun, jika mencoba bertindak dewasa, mereka sering dianggap terlalu berlebihan. Meskipun demikian, status yang tidak jelas ini memberi kesempatan bagi remaja untuk mencoba gaya hidup dan perilaku yang berbeda, serta mencari nilai dan identitas yang paling seru.

Ada empat perubahan yang sifatnya universal, antara lain :

- a. Pertama, emosi cenderung meningkat, dengan intensitasnya dipengaruhi oleh perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Karena perubahan emosi biasanya lebih cepat terjadi pada awal remaja, peningkatan emosi lebih terasa pada awal periode akhir bulan.
- b. Kedua, perubahan pada tubuh dan peran sosial yang diperkirakan menimbulkan tantangan baru bagi remaja muda, tantangan ini seringkali terasa lebih sulit dibandingkan dengan masalah hingga mereka berhasil menyelesaikannya.
- c. Ketiga, seiring perubahan minat dan perilaku, nilai-nilai juga ikut berubah. Hal ini dianggap penting saat masa kanak-kanak kini tidak dianggap relevan Ketika hamper dewasa. Misalnya banyak remaja kini tidak lagi menganggap jumlah teman sebagai ukuran

popularitas yang lebih penting daripada sifat-sifat yang dihargai oleh teman sebaya.

- d. Keempat, Sebagian besar remaja merasa ambivalen terhadap perubahan yang mereka alami. Mereka menginginkan kebebasan namun seringkali merasa cemas terhadap tanggung jawab yang datang bersama kebebasan tersebut dan meragukan kemampuan mereka untuk menghadapinya

#### 4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masa remaja sering kali menghadirkan masalah yang sulit diatasi oleh baik anak laki-laki maupun perempuan. Ada dua alasan utama mengapa remaja mengalami kesulitan ini.

- a. Pada masa kanak-kanak, masalah biasanya diselesaikan oleh orang tua atau guru, sehingga remaja kurang berpengalaman dalam menghadapinya.
- b. Remaja cenderung merasa mandiri dan ingin menyelesaikan masalah mereka sendiri, seringkali menolak bantuan orang tua atau guru. Akibatnya, banyak yang menemukan solusi yang tidak sesuai harapan.

Salah satu masalah umum di masa remaja adalah insomnia, yang disebabkan oleh kurang tidur akibat penggunaan internet. Remaja sering menggunakan perangkat untuk mengumpulkan informasi atau berkomunikasi, yang mengganggu tidur mereka. Kurang tidur dapat berdampak pada perkembangan fisik dan mental, dan peningkatan akses terhadap teknologi semakin memperburuk kualitas tidur remaja.

#### 5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Masa remaja dikenal sebagai proses pencarian identitas, di mana mereka mempertanyakan, mengeksplorasi alternatif, dan membentuk komitmen identitas. Dalam pemeliharaan identitas, remaja memperkuat pilihan mereka sambil mendalami eksplorasi komitmen yang ada. Proses ini membantu mereka mengembangkan

sintesis identitas, yaitu pandangan yang konsisten dan keyakinan terhadap diri sendiri.

6. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan

Stereotip budaya yang menganggap remaja sebagai tidak rapi, tidak dapat dipercaya, dan cenderung merusak membuat orang dewasa takut bertanggung jawab dan kurang simpatik terhadap perilaku normal remaja. Keyakinan negatif ini menyulitkan transisi remaja ke masa dewasa, memicu konflik dengan orang tua, dan menciptakan jarak yang menghambat remaja meminta bantuan dalam menghadapi masalahnya. Stereotip ini juga memengaruhi perilaku remaja, yang sering kali mencerminkan pandangan negatif tersebut.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic

Remaja sering melihat kehidupan secara idealis, memandang diri dan orang lain sesuai keinginannya, terutama terkait cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis ini dapat memicu emosi tinggi, kekecewaan dan kemarahan, terutama jika harapannya tidak tercapai atau orang lain mengecewakan

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Menjelang usia dewasa, remaja cenderung enggan untuk meninggalkan citra kekanak-kanakan. Selain berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa, mereka sering terlibat dalam perilaku seperti merokok, minum alkohol, menggunakan obat-obatan, atau aktivitas seksual, karena menganggap hal itu laki-laki

9. Masa ketergantungan

Masa dewasa awal seringkali ditandai dengan kemandirian yang masih berlanjut, baik kepada orang tua, Lembaga Pendidikan melalui beasiswa, maupun pemerintah melalui pinjaman Pendidikan,

10. Masa perubahan nilai

Salah satu alasan terjadinya perubahan nilai pada orang dewasa adalah keinginan untuk menyesuaikan diri dan diterima

dalam lingkungan kelompok dewasa, baik itu dalam komunitas sosial maupun dalam kelompok-kelompok dengan status ekonomi tertentu

#### **2.3.4. Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja**

##### **1. Pertumbuhan fisik**

Pertumbuhan berlangsung dengan cepat dan mencapai puncaknya. Pada masa remaja awal (usia 11-14 tahun), tanda-tanda karakteristik seksual sekunder mulai muncul, seperti perkembangan payudara pada perempuan, pembesaran testis pada laki-laki, serta pertumbuhan rambut di area ketiak dan kemaluan. Karakteristik ini berkembang lebih jelas pada masa remaja pertengahan (usia 14-17 tahun). Selanjutnya, pada masa remaja akhir (usia 17-20 tahun), struktur dan fungsi reproduksi hampir sepenuhnya berkembang, menandakan kematangan fisik remaja (Isroni et al., 2023).

##### **2. Kemampuan berfikir**

Pada masa remaja awal, individu mulai mengeksplorasi nilai-nilai baru dan menemukan sumber energi baru, serta sering membandingkan diri dengan teman sebaya yang memiliki jenis kelamin yang sama untuk memahami norma sosial. Sementara itu, pada masa remaja akhir, mereka sudah mampu melihat masalah secara menyeluruh, dengan identitas intelektual yang telah terbentuk dengan baik (Isroni et al., 2023).

##### **3. Identitas**

Pada masa remaja awal, ketertarikan terhadap teman sebaya terlihat dari cara mereka menerima atau menolak satu sama lain. Remaja cenderung bereksperimen dengan berbagai peran, mengganti citra diri, meningkatkan rasa cinta pada diri sendiri, dan sering membayangkan kehidupan yang ideal. Di sisi lain, pada masa remaja akhir, stabilitas harga diri, persepsi terhadap citra tubuh, serta pemahaman tentang peran gender cenderung lebih mantap (Isroni et al., 2023).

#### 4. Hubungan dengan orang tua

Pada masa remaja awal, terdapat keinginan kuat untuk tetap bergantung pada orang tua, dan umumnya tidak ada konflik besar terkait kontrol dari mereka. Namun, saat memasuki masa remaja pertengahan, muncul konflik utama yang berkaitan dengan upaya untuk mencapai kemandirian dan lepas dari kontrol orang tua. Pada tahap ini, remaja memiliki dorongan yang besar untuk memperoleh kebebasan dan melepaskan diri. Sementara itu, pada masa remaja akhir, proses pemisahan emosional dan fisik dari orang tua biasanya dapat terjadi dengan lebih sedikit konflik (Isroni et al., 2023).

#### 5. Hubungan dengan teman sebaya

Pada remaja awal dan pertengahan, dukungan teman sebaya penting untuk menghadapi perubahan, dengan fokus pada penerimaan kelompok dan eksplorasi hubungan dengan lawan jenis. Pada remaja akhir, perhatian bergeser ke hubungan individu dan potensi hubungan permanen (Isroni et al., 2023).

#### 6. Perkembangan intelektual

Kemampuan otaknya untuk berpikir tumbuh seiring dengan perkembangan fisiknya yang cepat. Jika kemampuan berpikir anak masih terikat pada hal-hal yang nyata atau pemikiran konkret ketika mereka mencapai usia Sekolah Dasar, remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak sepanjang Sekolah Menengah Pertama. Remaja memiliki kemampuan berimajinasi jauh melampaui keberadaanya baik dari segi ruang maupun waktu (Suryana et al., 2022).

#### 7. Perkembangan emosional

Emosi adalah gejala psikologis yang mempengaruhi persepsi, sikap, perilaku, dan beberapa jenis ekspresi. Akibatnya, adalah mungkin menyimpulkan bahwa emosi meluap dari perasaan yang terbentuk dan mundur dalam waktu singkat, dan bahwa emosi memiliki dampak yang signifikan pada aktivitas psikologis,

seperti pengalaman, reaksi, penalaran, dan kemauan dalam setiap individu (Suryana et al., 2022).

Beberapa ciri perkembangan emosi remaja awal, dan pertengahan adalah :

- a. Mampu menjalin hubungan jangka panjang, sehat, dan timbal balik.
- b. Memahami perasaan sendiri dan mampu mengevaluasi mengapa perasaan seseorang seperti itu.
- c. Gender berpengaruh signifikan terhadap perkembangan emosi remaja. Akibatnya, ciri-ciri perkembangan emosi pada remaja awal dan pertengahan seringkali memiliki energi yang tinggi, emosi yang bergejolak, dan pengendalian diri yang belum sempurna. Remaja sering menghadapi perasaan gelisah, cemas, dan kesepian.

#### 8. Perkembangan sosial

Penyesuaian diri adalah salah satu tantangan utama dalam pertumbuhan remaja. Mereka perlu beradaptasi dengan hubungan baru, baik dengan lawan jenis maupun dengan orang dewasa di luar lingkungan rumah dan sekolah. Untuk mencapai pola sosialisasi orang dewasa, remaja harus menyesuaikan diri dengan pengaruh kelompok sebaya, perubahan perilaku sosial, dan nilai-nilai baru terkait persahabatan, dukungan, penolakan, serta pemilihan pemimpin (Suryana et al., 2022).

Ciri-ciri perkembangan social remaja awal dan menengah, antara lain (Suryana et al., 2022) :

- a. Keterlibatan remaja dalam hubungan social lebih substansial dan intim secara emosional daripada di masa kanak-kanak.
- b. Jejaring social menjadi semakin beragam, mencakup peningkatan jumlah individu dan berbagai jenis interaksi (misalnya dalam hubungan dengan teman sekolah untuk menyelesaikan tugas kelompok). Selain itu juga keterampilan berpikir baru yang dimiliki remaja adalah pemikiran social.

Pemikiran social ini berkenaan dengan pengetahuan dan keyakinan mereka tentang masalahmasalah hubungan pribadi dan social.

#### **2.3.5. Ciri- ciri remaja**

Menurut Izzani et al tahun (2024) ada beberapa ciri-ciri remaja, seperti :

##### **1. Tinggi badan**

Anak laki-laki dan perempuan memiliki tinggi badan yang hamper sama ketika mereka berusia 11-12 tahun. Anak perempuan memperoleh tinggi badan lebih cepat daripada anak laki-laki antara usia 12 dan 13, tetapi anak laki-laki mengejanya antara usia 14 dan 15

##### **2. Ciri-ciri seks primer**

Berkaitan dengan perkembangan alat-alat produksi baik pada laki-laki maupun perempuan. Anak-anak perempuan mulai menstruasi pada awal masa remaja, sedangkan laki-laki mengalami mimpi basah.

##### **3. Ciri-ciri kelamin sekunder**

Ciri-ciri kelamin sekunder meliputi perkembangan bulu di seluruh tubuh, suara yang lebih rendah-besar (lebih banyak pada laki-laki), perluasan buah dada pada perempuan, dan pertumbuhan jakun pada laki-laki

#### **2.3.6. Tugas perkembangan pada remaja**

Tugas perkembangan pada remaja menurut Hurlock (1999) dalam (Hamdanah & Surawan, 2022) :

1. Mampu menerima keadaan fisiknya
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
4. Mencapai kemandirian emosional
5. Mencapai kemandirian ekonomi

6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat;

Menurut (Hamdanah & Surawan, 2022), sebagai lanjutan dari tugas-tugas perkembangan sebelumnya, seorang remaja diharapkan sudah mengembangkan kemampuan untuk:

1. Menerima keadaan fisiknya, dan menerima peranannya sebagai pria atau wanita;
2. Menjalin hubungan-hubungan baru dengan teman-teman sebaya, baik sesama jenis maupun lain jenis kelamin.
3. Memperoleh kebebasan secara emosional dari orangtuanya, juga dari orang-orang dewasa lainnya
4. Memperoleh kepastian dalam hal kebebasan pengaturan ekonomis, sekurangnya untuk diri sendiri
5. Memilih dan mempersiapkan diri ke arah suatu pekerjaan atau jabatan
6. Mengembangkan keterampilan-keterampilan dan konsep-konsep intelektual yang diperlukan sebagai warga negara menginginkan dan dapat berperilaku yang diperbolehkan oleh masyarakat  
Mempersiapkan diri untuk memasuki masa pernikahan dan hidup berkeluarga
7. Menyusun nilai-nilai kata hati yang sesuai dengan gambaran dunia, yang diperoleh dari ilmu pengetahuan yang memadai

#### **2.4 Kuesioner MHI/Mental health Inventory**

Pengukuran kesehatan mental pada remaja dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrument *Mental health Inventory* (MHI) yang dikembangkan oleh Viet dan Ware (1983) kemudian disesuaikan dengan konteks remaja pasca pandemic oleh Sembiring et al. (2023). Instrument ini disusun berdasarkan pendekatan dual theory model, yang memandang kesehatan mental dari dua sisi, yaitu positif dan negative. Aspek positif mencakup kondisi kesejahteraan psikologis seperti perasaan bahagia, puas terhadap hidupnya, serta adanya hubungan emosional yang sehat. Sementara itu, aspek negatif mencakup kondisi psikologis yang menunjukkan adanya

gangguan, seperti kecemasan, depresi, dan hilangnya control emosi atau perilaku.

Secara keseluruhan, instrument ini terdiri dari 50 item pertanyaan yang terbagi ke dalam dua aspek utama, yaitu *Psychological distress* dan *Psychological well-being*. Aspek *Psychological distress* terdiri dari tiga indikator, yakni kecemasan (*anxiety*), depresi (*depression*), kehilangan kontrol emosi atau perilaku (*loss of behavioral/emotional control*) yang masing-masing terdiri dari sembilan item pertanyaan. Sementara itu, *Psychological well-being* juga terdiri dari tiga indikator, yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebanyak sembilan item pertanyaan, ikatan emosional (*emotional ties*) sebanyak sembilan item pertanyaan. Dan perasaan positif secara umum (*general positive effect*) sebanyak lima item pertanyaan.

Setiap item dalam instrument ini disusun menggunakan skala Likert 5 poin dengan pilihan jawaban : sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (KK), jarang (J), tidak pernah (TP). Penilaian diberikan dengan mempertimbangkan arah item, dimana pertanyaan yang bersifat positif (*favorable*) diberi skor tertinggi pada jawaban “sangat sering”, dan pertanyaan negative (*unfavorable*) sebaliknya. Skor total Kesehatan mental diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor dari 50 item pertanyaan, di mana semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin baik tingkat Kesehatan mental.

Tabel 2.1. Uji Validitas

Table 6. Kriteria Penggolongan Validitas Uji Judges

| No. | Penilai I | Penilai II | Penilai III | Penilai IV | Penilai V |
|-----|-----------|------------|-------------|------------|-----------|
| 1.  | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 2.  | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 3.  | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 4.  | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 5.  | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 6.  | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 7.  | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 8.  | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 9.  | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 10. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 11. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 12. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 13. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 14. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 15. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 16. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 17. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 18. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 19. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 20. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 21. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 22. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 23. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 24. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 25. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 26. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 27. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 28. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 29. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 30. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 31. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 32. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 33. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 34. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 35. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 36. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 37. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 38. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 40. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 41. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 42. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 43. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 44. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 45. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 46. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 47. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 48. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 49. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |
| 50. | Relevan   | Relevan    | Relevan     | Relevan    | Relevan   |

Sumber : Sembiring et al., (2023)

Tabel 2.2. Uji Relabilitas

| No butir | Rhitung | Rtabel (5%)<br>(pada N= 60) | Sig  | Status soal      |
|----------|---------|-----------------------------|------|------------------|
| 1        | 0,542   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 2        | 0,497   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 3        | 0,501   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 4        | 0,545   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 5        | 0,393   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 6        | 0,386   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 7        | 0,358   | 0,254                       | 0,01 | Terpakai (valid) |
| 8        | 0,511   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 9        | 0,470   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 10       | 0,558   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 11       | 0,551   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 12       | 0,603   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 13       | 0,519   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 14       | 0,407   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 15       | 0,327   | 0,254                       | 0,01 | Terpakai (valid) |
| 16       | 0,294   | 0,254                       | 0,02 | Terpakai (valid) |
| 17       | 0,422   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 18       | 0,377   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 19       | 0,575   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 20       | 0,435   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 21       | 0,395   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 22       | 0,527   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 23       | 0,370   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 24       | 0,433   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 25       | 0,526   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 26       | 0,480   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 27       | 0,458   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 28       | 0,770   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 29       | 0,712   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 30       | 0,778   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 31       | 0,814   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 32       | 0,764   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 33       | 0,799   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 34       | 0,740   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 35       | 0,838   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 36       | 0,793   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 37       | 0,642   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 38       | 0,784   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 39       | 0,674   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 40       | 0,667   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 41       | 0,758   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 42       | 0,645   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 43       | 0,656   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 44       | 0,788   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 45       | 0,730   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 46       | 0,776   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 47       | 0,694   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 48       | 0,792   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 49       | 0,814   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |
| 50       | 0,738   | 0,254                       | 0,00 | Terpakai (valid) |

SU

Sumber : Sembiring et al., (2023)

Gambar 2.1. Kerangka Teori

