

**HUBUNGAN *SELF DIAGNOSIS* DENGAN KESEHATAN MENTAL
PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 CIAMIS**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

JOMANTARA RAGA TUMADA
NIM 2017101123

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya :

Nama : Jomantara Raga Tumada
NIM : 2017101123
Jenjang : S-1
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi berjudul **“HUBUNGAN *SELF-DIAGNOSE* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 CIAMIS”**. Ini sebagai hasil penelitian saya sendiri. Hal-hal yang bukan merupakan hasil karya saya telah diberi tanda situasi dan tercantum dalam daftar pustaka.

Adapun jika kemudian hari pernyataan saya terbukti tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang diberikan, yaitu pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 10 oktober 2024

Yang menyatakan,



Jomantara Raga Tumada
NIM. 2017101123



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53128
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**HUBUNGAN *SELF-DIAGNOSE* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA
MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 CIAMIS**

Yang disusun oleh Jomantara Raga Tumada NIM. 2017101123 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari Rabu tanggal 16 Oktober 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam (Bimbingan dan Konseling Islam) oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II

Dra. Amirofen Sholikhah, M.Si
NIP. 196510061993032002

Ulul Aedi, S.Kom.L., M.Ag.
NIP. 198705072020121006

Penguji Utama

Nur Azizah S.Sos., M.Si.
NIP. 196510061993032002

Mengesahkan,
Purwokerto, 21 October 2024

Wakil Dekan,

Dr. Ahmad Muttaqin, M.Si.
NIP. 197911152008011018



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

di - Purwokerto

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari :

Nama : Jomantara Raga Tumada
NIM : 2017101123
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Judul : Hubungan Sel-Diagnose Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa MAN 3
Ciamis

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb

Purwokerto, 10 Oktober 2024
Pembimbing

Dra. Amirotn Sholikhah, M.Si

NIP. 196510061993032002

HUBUNGAN *SELF DIAGNOSIS* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 CIAMIS

Jomantara Raga Tumada

NIM. 2017101123

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Self-diagnose rentan terjadi di kalangan remaja khususnya pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis. *Self-diagnose* merupakan hal yang harus di cegah, untuk meminimalisir salah penanganan dalam memberikan pengobatan atau penyelesaian. Kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang pada dirinya tidak ada gejala gangguan mental. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan *self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan sampel sebanyak 55 siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner (angket), observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*.

Berdasarkan penelitian diperoleh nilai $r_{xy} = 0,221$, kemudian diujikan dengan taraf signifikansi 5%, diketahui nilai r_{tabel} taraf signifikansi 5% dengan $N=55$ adalah 0,266 maka $r_{xy} < r_{tabel}$ ($0,221 < 0,266$). Sedangkan nilai r_{tabel} taraf signifikansi 1% dengan $N=55$ adalah 0,345 maka $r_{xy} < r_{tabel}$ ($0,221 < 0,345$). Kemudian setelah disesuaikan dengan tabel penafsiran koefisien korelasi, nilai $r_{xy} = 0,221$ berada pada tingkat koefisien korelasi “**rendah**”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis.” Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa H_a (Hipotesa Alternatif) **ditolak**, dan H_o (Hipotesa Nihil) **diterima**. Jadi kesimpulan pada penelitian ini adalah “Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis.”

Kata kunci: *self-diagnose*, kesehatan mental

THE RELATIONSHIP OF SELF DIAGNOSIS AND MENTAL HEALTH IN MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 CIAMIS STUDENTS

Jomantara Raga Tumada

NIM. 2017101123

*Islamic Guidance and Counseling Study Program
State Islamic University Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*

ABSTRACT

Self-diagnosis is prone to occur among teenagers, especially students at Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis. Self-diagnosis is something that must be prevented, to minimize mismanagement in providing treatment or resolution. Mental health is a person's condition where there are no symptoms of mental disorders. Therefore, researchers are interested in knowing the relationship between self-diagnosis and mental health among students at Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis.

This research used a quantitative approach, with a sample of 55 class XI students at Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis. The data collection techniques used in this research are questionnaires, observation, interviews and documentation. Meanwhile, the data analysis technique uses product moment correlation analysis.

Based on the research, the value of $r_{xy} = 0.221$ was obtained, then tested with a significance level of 5%, it was found that the value of r_{tabel} at a 5% significance level with $N=55$ was 0.266, so $r_{xy} < r_{tabel}$ ($0.221 < 0.266$). Meanwhile, the value of r_{tabel} at the 1% significance level with $N=55$ is 0.345, so $r_{xy} < r_{tabel}$ ($0.221 < 0.345$). Then after adjusting it to the correlation coefficient interpretation table, the value $r_{xy} = 0.221$ is at the "low" correlation coefficient level. So it can be concluded that "there is no significant relationship between self-diagnosis and mental health in class XI students of Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis." Based on the research results, it can be concluded that H_a (Alternative Hypothesis) is rejected, and H_o (Nil Hypothesis) is accepted. So the conclusion of this research is "There is no significant relationship between self-diagnosis and mental health in class XI students of Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis."

Keywords: self-diagnosis, mental health

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya:

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.” QS. Al-Insyiroh: 6-7. (Terjemah Kemenag 2019)



PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur Alhamdulillah akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis menyadari bahwa pencapaian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Dengan segenap rasa cinta, hormat dan rasa terimakasih yang mendalam, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, papah Sosep dan mamah Endang, yang selalu memberikan do'a, dukungan, dan cinta yang tak ternilai. Terimakasih telah memperjuangkan pendidikan anak-anaknya. Terimakasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, serta bimbingan yang telah diberikan sejak kecil hingga saat ini. Kalian adalah sumber inspirasi dan semangat terbesar dalam hidup penulis. Semoga senantiasa diberikan kesehatan dan selalu dalam lindungan Allah Swt agar bisa melihat anaknya sukses.
2. Adik tersayang, Bagea yang selalu memberikan semangat, kebahagiaan, dan cinta yang tulus. Terima kasih atas segala dukungan moril, canda tawa, serta kebersamaan yang telah mewarnai perjalanan hidup penulis. Kalian adalah pilar-pilar kekuatan yang selalu penulis andalkan.
3. Jomantara Raga Tumada diri saya sendiri, sebagai bentuk penghargaan atas segala kerja keras, ketekunan, dan dedikasi dalam menyelesaikan perjalanan akademis ini. Terima kasih telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah meskipun menghadapi berbagai rintangan dan tantangan. Semoga usaha dan pengorbanan ini dapat memberikan hasil yang terbaik dan menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik.
4. Almamater UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menimba ilmu dan mengembangkan diri. Terima kasih atas semua pengalaman berharga dan ilmu yang telah diberikan selama masa studi.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahohmatullahi Wabarokatuh.

Segala puji dan syukur terhaturkan kepada Allah SWT atas berkah limpahan rahmat, hidayah, serta karunianya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Self-Diagnosis* Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa MAN 3 Ciamis”. Tidak lupa sholawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Baginda Nabi Besar Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dan rahmat bagi seluruh alam. Skripsi ini disusun guna menjadi salah satu syarat dalam proses penyelesaian tugas akhir jenjang pendidikan Sarjana Starta 1 (S1) untuk memperoleh gelar akademik Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segenap kerendahan hati saya, penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih yang sangat pantas dan memang seharusnya penulis persembahkan kepada :

1. Prof. Dr. Ridwan, M. Ag., Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad, M. Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah S.Sos. I., M. Si., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Lutfi Faishol, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Dra. Amirotn Sholikhah, M.Si., Dosen pembimbing skripsi penulis yang mana telah membimbing, mengajari, menuntun dan meluangkan waktunya dalam proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih penulis sampaikan atas ketulusan dalam membimbing, menasehati, memotivasi dan memberikan pemahaman baru yang sangat berharga untuk keberlangsungan penulisan

skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan hasil yang semaksimal mungkin.

6. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan contoh teladan baik bagi penulis selama masa kuliah.
7. Kepada staff dan karyawan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, yang turut memberikan pelayanan yang baik.
8. Kedua orang tua terhebat, papah Sosep, mamah Endang dan adikku Bagea yang selalu mendoakan, memberikan dukungan dan semangat yang terbaik sehingga penyusun dapat melanjutkan Pendidikan hingga titik ini.
9. Untuk Afi Perempuan yang selalu menemani dalam susah maupun senang, semangatnya membuat saya termotivasi bahwa hidup tidak hanya soal susah dan gampang tetapi juga tentang bagaimana caranya bersyukur dalam hal apapun yang Allah SWT berikan kepada saya.
10. Untuk Ardi, Yudan, Yoga, Ervin, Ihza, Bagas dan Luby terimakasih telah menjadi partner yang mau direpotkan dalam proses penyusunan skripsi penulis. Terimakasih telah memberikan dukungan dan motivasi, serta kebersamaan yang penuh kenangan.
11. Semua pengurus dan siswa siswi MAN 3 Ciamis yang telah membantu dan mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Semua pihak yang selalu maupun tanpa sengaja memberikan dukungan maupun bantuan yang tidak mampu untuk penulis sebutkan satu persatu.

Terimakasih untuk diri sendiri Jomantara Raga Tumada, Terimakasih karena telah mampu untuk berkembang sejauh ini, yang memiliki semangat belajar dengan menjalankan studi pendidikan hingga dimulainya penelitian yang berujung tersusunnya skripsi ini.

Purwokerto, 10 Oktober 2024

Jomantara Raga Tumada
Nim. 2017101123

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian	4
D. Definisi Operasional	5
E. Kajian Pustaka	7
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II KAJIAN TEORI	
A. <i>Self-Diagnose</i>	15
B. Efek terjadinya <i>Self-Diagnose</i>	17
C. Efek positif	18
D. Kesehatan Mental	18
E. Hubungan <i>Self-Diagnose</i> Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Di MAN 3 Ciamis	23
F. Hipotesis	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Penelitian dan Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Pengukuran Variabel dan Penegasan Istilah	27
E. Instrumen Pengumpulan Data	30
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Profil dan Sejarah MAN 3 Ciamis	37
1. Sejarah Berdirinya MAN 3 Ciamis	37
2. Tujuan MAN 3 Ciamis	38
3. Visi dan Misi MAN 3 Ciamis	38
4. Tenaga Kependidikan MAN 3 Ciamis	39
5. Data Siswa MAN 3 Ciamis	40
B. Penyajian Data	41
C. Uji Validitas dan Reliabilitas	42
1. Uji Validitas	42
2. Uji Reliabilitas	46
D. Deskripsi Tiap Variabel dan Indikator	47
1. Variabel X (<i>Self-diagnosis</i>)	48
2. Variabel Y (Kesehatan Mental)	58
E. Hasil Penelitian	68
1. Uji Normalitas	68
2. Uji Linieritas	69
3. Uji Korelasi	70
F. Hasil Penelitian Kualitatif	77

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 80
B. Saran..... 81

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Jumlah Siswa per Kelas Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis	4
Tabel 3.1 Indikator <i>Self-Diagnose</i>	28
Tabel 3.2 Indikator Kesehatan Mental	28
Tabel 3.3 Blueprint Skala <i>Self-Diagnose</i>	30
Tabel 3.4 Blueprint Skala Kesehatan Mental	30
Tabel 3.5 Parameter Pengukuran Dengan Skala Likert	32
Tabel 4.1 Data Tenaga Kependidikan MAN 3 Ciamis	39
Tabel 4.2 Jumlah Peserta Didik Madrasah 5 (Lima) Tahun Terakhir	40
Tabel 4.3 Data Responden Siswa Kelas XI MAN 3 Ciamis	41
Tabel Analisis 4.4 Uji Validitas Instrumen <i>Self-Diagnose</i>	43
Tabel 4.5 Analisis Uji Validitas Kesehatan Mental.....	45
Tabel 4.6 Uji Reliabilitas Variabel <i>Self-Diagnose</i>	47
Tabel 4.7 Uji Reliabilitas Variabel Kesehatan Mental	47
Tabel 4.8 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Ketika menghadapi masalah berusaha mencari solusi secepatnya.....	48
Tabel 4.9 Analisis butir Instrumen penelitian tentang konsultasi atau meminta bantuan orang lain jika tidak bisa memecahkan masalahnya sendiri.....	49
Tabel 4.10 Analisis butir Instrumen penelitian tentang lebih suka menunda dari pada terburu-buru mengambil keputusan jika menghadapi masalah.....	50
Tabel 4.11 Analisis butir Instrumen penelitian tentang memilih menyendiri apabila mendapatkan masalah disekolah.....	50
Tabel 4.12 Analisis butir Instrumen penelitian tentang meniru cara teman sekolah menyelesaikan masalah yang dihadapi.....	51
Tabel 4.13 Analisis butir Instrumen penelitian tentang mencoba mencari jawaban dari permasalahan saya dengan membaca buku.....	51

Tabel 4.14 Analisis butir Instrumen penelitian tentang sering memilih untuk berdiam diri dan tidak mau berusaha ketika mendapatkan masalah.....	51
Tabel 4.15 Analisis butir Instrumen penelitian tentang mengingat pengalaman sebelumnya dalam mencari solusi Ketika mengambil keputusan.....	53
Tabel 4.16 Analisis butir Instrumen penelitian tentang dengan mendapatkan banyak masalah akan menemukan cara mengatasinya.....	53
Tabel 4.17 Analisis butir Instrumen penelitian tentang mengetahui cara-cara dalam menghadapi masalah, merasa lebih tenang dalam menjalani aktivitas sebagai pelajar.....	54
Tabel 4.18 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Ketika ada tugas yang sulit dari guru, maka anggap itu sebagai tantangan.....	55
Tabel 4.19 Analisis butir Instrumen penelitian tentang dengan seringnya mendapatkan tugas dari guru maka merasa punya pengalaman untuk mengerjakan soal.....	56
Tabel 4.20 Analisis butir Instrumen penelitian tentang ketika kesulitan dalam mengerjakan tugas, akan mengajak diskusi dengan teman.....	57
Tabel 4. 21 Gambaran <i>Self-Diagnose</i>	58
Tabel 4.22 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Merasa badan tumbuh dan berkembang secara normal.....	58
Tabel 4.23 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Dengan kekurangan fisik akan membuat merasa terkendala dalam mengerjakan tugas sekolah.....	59
Tabel 4.24 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Merasa fisik normal seperti teman-teman pada umumnya.....	59
Tabel 4.25 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Selalu mengucapkan selamat terhadap teman yang berprestasi.....	60

Tabel 4.26 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Sering bercanda dengan teman di saat jam istirahat.	61
Tabel 4.27 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Merasa puas jika bisa menyelesaikan tugas sekolah dengan tepat waktu.....	61
Tabel 4.28 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Bisa marah kepada teman atau orang lain jika harga diri terusik.....	62
Tabel 4.29 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Tidak marah meskipun harga diri di remehkan orang lain.....	63
Tabel 4.30 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Menghargai pendapat teman ketika sedang diskusi mengerjakan tugas kelompok.....	63
Tabel 4.31 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Sering merasa diawasi oleh Allah ketika ingin berbuat keburukan.	64
Tabel 4.32 Analisis butir Instrumen penelitian tentang merasa kadang Allah tidak mengabulkan doa hambanya.	65
Tabel 4.33 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Kalau berkata sesuai faktanya.	65
Tabel 4.34 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Mengerjakan apa kewajiban sebagai mestinya siswa	66
Tabel 4.35 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Bisa sabar ketika ada kesusahan.....	67
Tabel 4.36 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Jika membantu teman tanpa berharap imbalan balik.	68
Tabel 4.37 Gambaran Kesehatan Mental.....	68
Tabel 4.38 Uji Normalitas	69
Tabel 4.39 Uji Linieritas.....	70
Tabel 4.40 Nilai Variabel X (<i>Self-Diagnose</i>) dan Nilai Variabel Y (Kesehatan Mental).....	71
Tabel 4.41 Koefisien Korelasi	72
Tabel 4.42 Uji Korelasi.....	75
Tabel 4.43 Penafsiran terhadap koefisien korelasi.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini proses belajar tidak hanya dalam kelas, dan mencari ilmu tidak hanya dalam buku, tetapi remaja juga bisa mencari atau mengakses di internet sesuai kebutuhan yang diperlukan. Hal tersebut memiliki nilai positive dan juga nilai negative-nya. Dengan internet remaja bisa mudah dan cepat mendapatkan informasi tetapi disisi lain dalam hal negative-nya remaja bisa melakukan *Self-diagnose*.

Self-diagnose atau bisa di sebut juga dengan dignosis mandiri merupakan proses dimana seorang mengamati sesuatu yang ada dalam dirinya sendiri, gejala patologi dan mengidentifikasi penyakit ataupun kelainan berdasarkan pengetahuannya sendiri tanpa berkonsultasi kepada yang ahli atau konsultasi secara medis. Dalam peristiwa ini, seseorang mungkin menyesuaikan watak atau perilaku mereka pribadi yang ditentukan secara kontekstual, dengan gejala yang sedang dialaminya.

Self-diagnose dapat diketahui dengan berbagai macam cara sebagai sebuah proses sifat seseorang yang diinduksi oleh emosi dan di bedakan oleh tekanan emosi¹. Beberapa efek mendiagnosa diri sendiri dengan tidak didampingi tenaga yang ahli dalam bidangnya seperti melihat dari media sosial salah satunya *cognitive effects*. *Self-diagnose* terhadap aspek ini menjadikan orang itu merasa bingung terhadap penyakit yang dialami.

Tidak hanya itu, *cognitive effects* juga bisa mengasumsikan diri terhadap kelainan. Jika orang yang mengalami *cognitive effect* dia akan menganggap bahwa dirinya abnormal atau menderita penyakit serius yang mana nantinya akan membuatnya merasa kesulitan hingga mengalami rasa putus asa. Allah SWT berfirman dalam Surat Al-Kahfi ayat 10:

¹“Dewi, Eva Meizara Puspita, "Psikoedukasi Self Diagnose: Kenali Gangguan anda sebelum menjudge diri sendiri." *PENGABDI* 3, no 1 (2022): 21”

إِذْ أَوَى الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا

“(Ingatlah) ketika pemuda-pemuda itu berlindung ke dalam gua lalu mereka berdoa, “Ya Tuhan kami. Berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah petunjuk yang lurus bagi kami dalam urusan kami”.

Dari ayat diatas bisa kita gambarkan kecenderungan masyarakat indonesia ialah sangat mudah mengeneralisasikan suatu kondisi yang sedang terjadi. Sebagai contoh saat seseorang mengalami depresi, orang tersebut akan mencari tahu tentang gejala depresi melalui media sosial, internet, perkataan-perkataan orang lain yang bukan ahlinya dan kemudian melakukan *Self-diagnose* apabila orang tersebut memiliki gejala dari salah satu diantara gejala-gejala yang ia temukan.²

Self-diagnose merupakan hal yang harus di cegah, untuk meminimalisir salah penanganan dalam memberikan pengobatan atau penyelesaian³. Dengan berkembang nya zaman, teknologi pun juga semakin canggih masyarakat dengan mudah mengakses berita atau pengetahuan yang mereka butuhkan.

Dengan demikian *Self-diagnose* rentan terjadi di kalangan masyarakat khususnya pada remaja padahal, jika melihat perkembangan zaman pada saat ini konsultasi dengan dokter yang ahli pada bidangnya menjadi lebih praktis dengan adanya aplikasi yang terverifikasi. Dengan biaya yang lebih murah bahkan ada beberapa yang gratis, setidaknya dapat mengurangi *Self-diagnose* yang kalian lakukan sehingga resiko yang terjadinya hal negatif dapat ditanggulangi.

Remaja merupakan generasi penerus bangsa, kemajuan suatu bangsa atau negara juga berpengaruh dengan generasi muda-mudinya, maka dari itu remaja dituntut untuk mencari ilmu sebanyak-banyaknya. Maka tidak heran jika remaja penasaran dan ingin mencoba hal baru

² Cahyadien, M. D., & Saepudin, A. (2021). Implikasi Pendidikan Dari Al-Quran Surat Al-Kahfi Ayat 10-16 Tentang Kisah Ketangguhan Iman Pemuda Ashabul Kahfi Terhadap Upaya Menanamkan Akidah. *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam*, 127-136.

³“Imas Maskanah, “Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi Covid-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan mental”, *Jurnal of Psychology Students* 1, no. 1 (2022): 2”

belum pernah dilakukan. Ketika tingkat pengetahuannya tinggi tetapi tanpa ada bimbingan dari orang tua atau guru maka pengetahuan itu akan menjadi boomerang bagi dirinya.

Hal ini bisa jadi dikarenakan kesalahan penafsiran terkait informasi yang dia terima terutama dalam hal kondisi kesehatan mental. Pengaruh eksternal atau internal akan mempengaruhi keadaan mental seseorang. Kualitas kehidupan seseorang bisa dilihat dari kesehatan yang dimilikinya. Kesehatan ini bisa berupa fisik, mental dan sosial. Jika salah satu tidak berfungsi atau terdapat kelainan maka akan berpengaruh terhadap organ lainnya.⁴

Kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang pada dirinya tidak ada gejala gangguan mental. Gangguan mental ini merupakan kondisi dimana seseorang merasa sulit untuk mengenal dirinya sendiri dengan kondisi lingkungan sekitarnya. Dalam kamus Bahasa Indonesia, kata “madrasah” diartikan sebagai sekolah atau perguruan, terutama perguruan Islam⁵.

Madrasah Aliyah Negeri atau bisa disebut dengan MAN merupakan lembaga pendidikan yang di naungi oleh lembaga kementerian agama yang mana setara dengan sekolah menengah atas (SMA). Perbedaannya di MAN siswa tidak hanya belajar tentang pengetahuan umum saja, tetapi siswa belajar ilmu agama lebih mendalam seperti pelajaran aqidah ahlak, fikih, bahasa arab, sejarah kebudayaan Islam dan ilmu nahwu shorof. Berbeda dengan SMA yang mana pelajaran agamanya di rangkum menjadi satu yaitu pendidikan agama islam (PAI).

Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis berdiri dengan tujuan yang sama dengan sekolah pada umumnya, yaitu untuk menjadi wadah atau tempat bagi generasi bangsa dalam mengembangkan pribadi dan potensi secara keseluruhan. Tetapi MAN 3 Ciamis atau Madrasah Aliyah Negeri 3

⁴ Yasipin, Silvia Ayu Rianti, and Nurman Hidayat. "Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja." *Manthiq* (2020): 25

⁵ Rouf, M. (2016). Memahami Tipologi Pesantren dan Madrasah sebagai Lembaga Pendidikan Islam Indonesia. *Tadarus*, 5(1), 68-92.

Ciamis mempunyai ciri khas yang berbeda dengan MAN yang lain, secara historis terlahir dan berada di lingkungan Pondok Pesantren Al-Qur'an Cijantung maka semua peserta didiknya wajib tinggal di Asrama Pondok Pesantren Al-Qur'an Cijantung dan mulai Tahun Pelajaran 2021/2022 sedang merancang Program Unggulan dengan nama “**Madrasah berbasis Asrama Pesantren**”.

**Tabel 1.1. Jumlah Siswa per Kelas
Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis**

NO	TAHUN PELAJARAN	KELAS											JML
		X				XI				XII			
		IPA	IPS	AGM	UMU M	IPA	IPS	AGM	UMU M	IPA	IPS	AGM	
1	2020/2021	35	26	26		50	42	32		45	26	28	310
2	2021/2022	42	39	19		25	24	23		50	42	32	296
3	2022/2023	41	61	21		40	41	15		25	24	21	289
4	2023/2024				88	34	45	14		36	36	16	269
5	2024/2025				98				55	31	44	14	242

Sumber: Data Dokumentasi bagian kesiswaan MAN 3 Ciamis tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa jumlah siswa kelas XI lebih sedikit dibandingkan dengan kelas X dan XII. Dengan adanya program baru menjadi suatu ketertarikan peneliti untuk mengetahui alasan mengapa kelas XI lebih sedikit dibandingkan dengan kelas X dan XII. Melalui wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan bersama dengan Ibu Arnik selaku guru BK Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis, pada tanggal 21 Juni 2024, beliau menyampaikan bahwa :

Wawancara dengan Guru BK:

“Memang jumlah siswa kelas XI lebih sedikit dibandingkan dengan kelas X dan kelas XII di karenakan saat itu memasuki kurikulum baru dan program baru yang sedang di bangun oleh Madrasah yaitu sekolah berbasis mondok yang menjadikan siswa nya merasa kaget akan program itu, di karenakan dengan belum siapnya untuk di wajibkannya mondok di pesantren. Terlebih ketika yang sebelumnya ketika saat SMP nya tidak

mondok mereka merasa tertekan akan program tersebut maka darinya banyak siswa yang memilih untuk pindah sekolah.”

“Tetapi alhamdulillah pada tahun ini tidak sedikit pula yang mendaftarkan ke Madrasah kami karena kebanyakan orang tua ketika ditanya alasan mengapa mendaftarkan anaknya ke MAN 3 Ciamis agar anaknya bisa menjadi siswa sekaligus santri yang diharapkan paham akan ilmu agama yang lebih dan orang tua tidak merasa khawatir akan anaknya dengan pergaulan bebas dibandingkan dengan sekolah yang tidak mondok.”⁶

Siswa maupun siswi di MAN 3 Ciamis tidak hanya mempelajari ilmu tentang keagamaan saja melainkan para guru juga mengajarkan kepada siswa/siswinya tentang ilmu-ilmu sosial dan pengetahuan ilmiah. Sekolah memberikan fasilitas ruang komputer untuk di gunakan siswa/siswinya mencari ilmu melalui internet tidak hanya di buku saja.

Siswa madrasah aliyah negeri 3 Ciamis yang sebelumnya sekolah di umum atau tidak mondok mungkin merasa kaget akan program madrasah berbasis pondok ini, yang sebelumnya sehabis pulang sekolah bisa main hp untuk mencari hiburan dan informasi, ketika masuk MAN 3 Ciamis hal demikian tidak bisa dilakukan karena pihak madrasah dan pondok melarang santrinya untuk tidak membawa ponsel. Maka darinya siswa hanya bisa mengakses lewat komputer yang disediakan oleh madrasah yang bisa di gunakan oleh siswanya untuk mencari informasi dan lain sebagainya.

Mengapa peneliti memilih kelas XI untuk menjadi sampel pada penelitian ini salah satunya karena, kelas XI memiliki nominal yang sedikit dengan kelas X dan XII yang menjadikan peneliti ingin mencari tau mengapa demikian. Apakah ada hubungannya dengan *self-diagnose* dan kesehatan mental mereka yang terganggu dalam aktivitas belajarnya. Dan alasan lainnya mengapa memilih kelas XI karena, mempunyai pengalaman pertemanan yang cukup lama dan sudah mulai memiliki pertemanan yang

⁶ Wawancara dengan Ibu Arnik Guru BK MAN 3 Ciamis

akrab yakni sudah dapat beradaptasi terhadap tuntutan dan kewajiban yang sesuai dengan program sekolah.

Dan mengapa peneliti tidak memilih kelas X dan XII sebagai sampel dikarenakan, siswa kelas X masuk tahun ajaran baru, masih memasuki masa penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah yang baru dan biasanya masih bersifat individu, serta layanan yang diberikan kepada mereka berupa layanan orientasi dan pengenalan lingkungan sekolah, jurusan, ekstrakurikuler dan lain sebagainya. Dan Siswa kelas XII, mereka lebih mengarahkan kepada karirnya, karena setelah mereka lulus, mereka akan memilih untuk melanjutkan sekolah perguruan tinggi atau langsung masuk pada dunia pekerjaan.

Dari pemaparan diatas alasan peneliti ingin menggambarkan terdapat hubungan *Self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa/siswi di MAN 3 Ciamis. Mengingat di era 4.0, ini semua informasi dan pengetahuan mudah di akses melalui internet. Terlebih di MAN 3 Ciamis ini sekolah memberikan fasilitas ruang komputer untuk digunakan siswa/siswinya mencari ilmu dan informasi.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul: HUBUNGAN *SELF DIAGNOSIS* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA MAN 3 CIAMIS.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

Adakah hubungan *Self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa di MAN 3 Ciamis ?

C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengungkap dan menggambarkan hubungan *Self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa di MAN 3 Ciamis.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa dijadikan bahan kajian ilmu di MAN 3 Ciamis dari hubungan *Self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa di MAN 3 Ciamis dalam mencari ilmu dan informasi.

b. Manfaat Praktis

Manfaat Praktis penelitian ini untuk :

1) Bagi siswa/siswi.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan para siswa/siswi bisa menghindari *Self-diagnose* dari suatu informasi yang didapat tanpa bertanya kepada yang ahli.

2) Bagi guru.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan bisa menjadi salah satu bahan evaluasi terhadap *Self-diagnose* yang di lakukan oleh siswa/siswi dalam mencari ilmu dan informasi.

3) Bagi peneliti.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan mampu menambah wawasan dan pengetahuan dalam memahami hubungan *Self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa di MAN 3 Ciamis dalam mencari ilmu dan informasi.

4) Bagi pembaca.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan bisa menambah wawasan dan pengetahuan dalam memahami hubungan *Self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa di MAN 3 Ciamis dalam mencari ilmu dan informasi.

D. Definisi Operasional

Untuk membahas permasalahan yang terjadi, perlu dioperasionalkan kata kunci yang mencakup definisi dan Batasan dari kata tersebut.

1. Hubungan

Hubungan adalah sesuatu yang terjadi apabila dua orang atau hal atau keadaan saling mempengaruhi dan saling bergantung antara satu dengan yang lainnya. Menurut Tams Jayakusuma, hubungan adalah suatu kegiatan tertentu yang membawa akibat kepada kegiatan yang lain. Selain itu arti kata hubungan dapat juga dikatakan sebagai suatu proses, cara atau arahan yang menentukan atau menggambarkan suatu obyek tertentu yang membawa dampak atau pengaruh terhadap obyek lainnya⁷.

Adapun yang dimaksud hubungan dalam penelitian ini adalah suatu keadaan saling keterkaitan antara *self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa di MAN 3 Ciamis.

2. *Self-diagnose*

Self-diagnose atau diagnosis mandiri dapat diketahui dengan berbagai macam cara sebagai suatu proses perilaku yang dibarengi oleh emosi dan di bedakan dengan adanya tekanan emosi.⁸ Dignosis mandiri merupakan proses dimana seorang mengamati sesuatu yang ada dalam dirinya sendiri, gejala patologi dan mengidentifikasi penyakit ataupun kelainan berdasarkan pengetahuannya sendiri tanpa berkonsultasi kepada yang ahli atau konsultasi secara medis⁹.

Adapun maksud dari *Self-diagnose* dalam penelitian ini ialah mendiagnosis diri sendiri dengan pengetahuan diri tanpa konsultasi kepada yang ahli, yang mana apabila salah dalam *Self-diagnose* salah pula penanganan atau pengobatannya.

3. Kesehatan mental

Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup. Kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan

⁷ SYAMSUL, M. (2022). HUBUNGAN ANTARA PERANAN BMKG DENGAN DUNIA PELAYARAN DAN PRAKIRAAN CUACA UNTUK UMUM. *KARYA TULIS*.

⁸ MIST, KSI. "MIPA Bersuara# 1: Pandemi Membelenggu, Kesehatan Mental Terganggu." (2020).

⁹ Imas Maskanah, "Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi Covid-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan mental", *Jurnal of Psychology Students*, Vol 1 No. 1 (2022) hal 2

menimbulkan ketenteraman dan kebahagiaan hidup¹⁰. Dimaksudkan dengan istilah tersebut adalah untuk menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jika jiwa berada dalam kondisi yang kurang normal seperti susah tidur, cemas, gelisah, dan sebagainya, maka badan turut menderita.

Adapun Kesehatan mental yang di maksud dalam penelitian ini ialah kesehatan mental yang dikarenakan *Self-diagnosis* yang dilakukan seseorang pada sesuatu yang sedang terjadi kepada dirinya yang menyebabkan orang tersebut tertanggu kesehatan mentalnya.

4. Siswa

Arifin menyebut siswa sebagai manusia didik yang sedang berada dalam proses perkembangan atau pertumbuhan menurut fitrah masing-masing yang memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju ke arah titik optimal yakni kemampuan fitrahnya. Sedangkan menurut Sarwono siswa merupakan orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran didunia pendidikan¹¹.

Adapun siswa yang dimaksud dalam penelitian disini ialah siswa/siswi kelas XI di MAN 3 Ciamis.

E. Kajian Pustaka

Pertama, artikel jurnal yang ditulis Eva Meizara Puspita Dewi dari Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makasar yang berjudul “Psikoedukasi Self-diagnose: Kenali Gangguan Anda Sebelum Menjudge Diri Sendiri”. Tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah untuk membuat kegiatan psikoedukasi melalui webinar yang diselenggarakan dengan mengambil tema “*Self diagnosis: kenali gangguan anda sebelum menjudge diri sendiri*”. Subjeknya sejumlah 96 orang yang berpartisipasi dalam kegiatan penelitian. Instrumen yang digunakan adalah soal pengetahuan sebelum diberikan

¹⁰ Fuad, I. (2016). Menjaga kesehatan mental perspektif Al-Qur'an dan hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31-50.

¹¹ SAFITRI, R. (2019). *Hubungan Antara Group Cohesion Dengan Social Loafing Pada Remaja Siswa SMK Negeri 8 Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).

(pretest) dan setelah diberikan (posttest). Metode penelitiannya eksperimen kuasi. Intervensi diadakan berbasis online melalui aplikasi zoom meeting dengan memberikan psiko edukasi atau edukasi tentang psikologi pada tanggal 9 April 2022. Analisis data penelitian ini memakai metode kuantitatif dengan teknik persentase. Perolehan Hasil dari penelitian bahwa hasil sebelum dan sesudah terdapat peningkatan pengetahuan tentang self diagnose.¹²

Persamaannya terletak pada tujuannya yaitu memberikan edukasi atau pencegahan terhadap *Self-diagnose*. Perbedaan antara peneliti dengan penelitian sebelumnya terletak pada metode penelitiannya, peneliti sebelumnya menggunakan kuantitatif eksperimen sedangkan peneliti menggunakan mix metode. subjeknya, penelitian sebelumnya subjeknya umum sedangkan peneliti subjeknya berfokus pada siswa di MAN 3 Ciamis.

Kedua, artikel jurnal yang ditulis oleh Imas Maskanah Sarjana Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia. Yang berjudul “Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental”. Tujuan penelitian untuk mengetahui adakah dampak dari self diagnose terhadap kesehatan mental dengan mengambil latar belakang selama pandemic COVID-19 yang banyak terjadi fenomena self-diagnose. Metode yang dipakai menggunakan pendekatan kualitatif jenis fenomenologi yang pengambilan datanya lewat teknik kuesioner dan wawancara. Respondennya ada empat yang merupakan mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Analisis data menggunakan Teknik IPA (Interpretative Phenomenological Analysis) yang berfungsi melihat bagaimana responden menjelaskan dan memaknai pengalamannya dalam melakukan diagnosis diri. Hasil penelitian tersebut adalah self diagnose atau diagnose mandiri berdampak buruk terhadap kesehatan mental yang mengganggu responden dalam melakukan aktivitas

¹² Dewi E, Sari, Indah Lestari, Muqaddimah Sam. ”Diagnose: kenali gangguan anda sebelum menjudge diri sendiri”. Jurnal Pengabdian. Vol 3(1)

sehari-hari seperti kecemasan berlebih. Hal ini dikatakan oleh tiga dari empat responden yang telah melakukan serangkaian prosedur.¹³

Persamaanya sama membahas Self-diagnose dan perbedaanya peneliti dengan peneliti sebelumnya terletak pada metode penelitiannya menggunakan kualitatif sedangkan peneliti menggunakan mix method.

Ketiga, artikel jurnal yang ditulis Vina Rilantinawati, Parsaoran Siahaan, Unang Purnawana. Depertemen Pendidikan Fisika, Universitas Pendidikan Indonesia. berjudul “Self-Diagnose Sebagai Upaya Untuk Mendukung Pemahaman Konsep Peserta Didik kelas X Pada Materi Momentum dan Impuls”. Latar belakang penelitian ini adalah awalnya peserta didik yang mempunyai pemahaman tentang konsep dengan tingkatan yang berbeda. Pembagian pemahaman mengenai konsep ini terbagi menjadi empat jenis, mulai dari yang sangat paham sampai yang tidak paham konsep sama sekali. Fungsi self-diagnosis ini berperan dalam membantu siswa yang memiliki pemahaman konsep rendah melewati timbal balik sendiri. Tujuannya adalah untuk menjelaskan bagaimana peran self-diagnosis ini dalam memberikan bantuan kepada siswa mengenai pemahaman konsep pada materi momentum dan juga impuls. Penggunaan mixed method dengan desain embedded experimental model dan yang terlibat terdiri dari 26 peserta didik kelas X salah satu SMA di Kota Cimahi. Hasilnya self-diagnosis memberikan dampak yang luar biasa dari test 1 ke test yang ke 2 sebesar 70% terhadap perubahan pemahaman konsep. Self-diagnosis sangat berperan banyak dalam memberikan feedback yang dilakukan berbagai proses dari mulai kriteria tahapan mengenali, mengakui, termasuk self-score sehingga mencapai tahap memperbaiki berbagai kesalahannya untuk menuju ke arah yang lebih positif.¹⁴

¹³ Maskanah I. “Fenomena Self – Diagnosis di Era Pandemi Covid – 19 dan dampaknya terhadap kesehatan mental”. *Jurnal of Psychology Sttudents*. 2020. Vol 1(1). 1- 10

¹⁴ Vina Rilantinawati, Parsaoran Siahaan, Unang Purwana. “Self Diagnosis sebagai upaya untuk mendukung pemahaman konsep peserta didik kelas X pada materi momentum dan impuls”. *Jurnal Wahana pendidikan fisika*. 2020. Vol 5(2). 6-15

Persamaannya subjek nya sama-sama remaja peserta didik, metode penelitiannya juga sama menggunakan metode mixed method sedangkan perbedaannya terdapat pada pembahasan peneliti sebelumnya membahas Self-Diagnose Sebagai Upaya Untuk Mendukung Pemahaman Konsep Peserta Didik sedangkan peneliti membahas hubungan self-diagnose dengan kesehatan mental.

Keempat, skripsi yang ditulis Wisnu Yogi Pradana sarjana Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta. Yang berjudul “Perilaku Diagnosis Diri Gangguan Mental Pada Mahasiswa Psikologi”. Latar belakang penelitian ini yaitu mahasiswa psikologi yang diharapkan mempunyai pengetahuan kesehatan mental yang baik. Tetapi pada faktanya masih banyak yang melakukan self-diagnose sehingga membahayakan dirinya sendiri. Tujuan penelitian ini mengetahui perilaku mahasiswa psikologi, siapa saja yang melakukan self-diagnose, akan berdampak seperti apa kedepannya setelah melakukan itu dan bagaimana pelaku mencari bantuan ke tenaga profesioanl. Enam partisipan yang terlibat dalam wawancara secara berulang untuk mendalami penelitian. Interpretative Phenomenology Analysis (IPA). Hasil akhir dari penelitian ini dampak diagnosis diri mengacu pada dua hal, bisa berdampak baik atau berdampak buruk. Untuk mengetahui dampak yang diterimanya baik atau buruk bisa dilihat melalui perbedaan tingkat kepercayaan seseorang terhadap hasil dari diagnosisnya sendiri untuk mencari bantuan tenaga kesehatan mental.¹⁵

Persamaanya membahas dampak Self-diagnose perbedaan penelitian sebelumnya dengan peneliti teletak pada metode penelitiannya kualitatif sedangkan peneliti menggunakan metode mixed method.

Kelima, artikel jurnal yang ditulis Siti Hanna Fadliyah, Irma Rahma Suwarma, Agus Jauhari. Universitas Pendidikan Indonesia. Yang berjudul “Integrasi Kegiatan Self-diagnosis pada Pembelajaran Hukum Pascal Menggunakan Pendekatan STEM”. Tujuannya untuk mengetahui apakah ada

¹⁵ Wisnu Yogi Pradilana. Skripsi “Perilaku dioagnosis diri gangguan mental pada mahasiswa psikologi”

pengembangan dalam menguasai konsep fisika pada siswa dan self-diagnosis dengan pendekatan STEM pada kelas XI SMA materi hukum pascal. Penelitiannya menggunakan one-group pretest-posttest dengan sampel 30 orang siswa. Hasilnya, ternyata ada peningkatan penguasaan konsep [= 0,51] diawali dengan pre-test hingga post-test. Dari hasil uji tersebut bahwa diagnosa diri mendorong siswa untuk mengatur strategi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan yang mereka lakukan sehingga meningkatkan penguasaan konsep peserta didik.¹⁶

Persamaanya adalah dari segi pembahasan membahas self-diagnose. Perbedaan peneliti sebelumnya dengan peneliti ialah pada tujuan yaitu yang untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan penguasaan tentang konsep fisika dengan self-diagnose peserta didik melalui pendekatan yang bernama STEM, sedangkan tujuan peneliti adalah mengungkap atau menggambarkan hubungan *Self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa di MAN 3 Ciamis.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk memberi kemudahan serta merinci apa yang ada didalam penelitian, oleh karena itu penulis menyusun sistematika pembahasan untuk mempermudah dalam merinci pokok-pokok bahasan yang terbagi menjadi lima bagian:

BAB I Pendahuluan, yang meliputi: latar Belakang Masalah, Penegasan Istilah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, dan Sistematika Penulisan

BAB II Definisi Operasional, meliputi: teori *self-diagnose* dan teori kesehatan mental, serta hipotesis penelitian.

BAB III Metodologi Penelitian, yang meliputi: pendekatan dan jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, objek dan subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data

¹⁶ Siti Hannah Padliyyah, Irma Rahma Suwama, Agus Jauhari. "Integritas Kegiatan Self diagnosis pada pembelajaran hukum pascal menggunakan pendekatan STEM". Jurnal Santifik. 2020. Vol 6(1). 14 - 22

BAB IV Penyajian Data dan pembahasan, dalam bab ini secara umum membahas terkait hasil penelitian, diantaranya terdiri dari deskripsi objek penelitian dan hasil analisis data yang telah diteliti.

BAB V Penutup, terdiri dari: kesimpulan, saran-saran dan penutup.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Self-Diagnose*

1. *Pengertian Self-Diagnose*

Self-diagnose atau dalam Bahasa Indonesia disebut konsep diri yaitu pemahaman manusia dari interaksi dengan orang lain mengenai dirinya dalam jangka waktu lama. Konsep diri sangat menentukan gaya komunikasi seseorang dengan yang lainnya¹⁷. Pemahaman terkait konsep diri adalah bagaimana individu melihat dan merasakan tentang dirinya sendiri. Para ahli memiliki definisi tersendiri terkait konsep diri. Menurut Fitz kesadaran atau pandangan umum seseorang terhadap dirinya sendiri merupakan citra dirinya atau citra dirinya sendiri. Fitz juga menemukan bahwa konsep diri memiliki efek yang kuat pada perilaku manusia. Konsep diri pada seseorang memiliki manfaat agar memudahkan dirinya sendiri untuk memprediksi dan memahami perilakunya¹⁸. Menurut Burns, konsep diri merupakan gabungan dari beberapa hal diantaranya tentang hal yang dipikirkan oleh individu terhadap pribadinya sendiri, kemudian apa yang ada di pikiran orang lain mengenai dirinya dan diinginkan oleh orang tersebut¹⁹.

Diagnosis adalah terminologi yang dipinjam dari kedokteran. Thorndike dan Hagen mengungkapkan bahwa diagnosis merupakan proses dalam menemukan suatu kelemahan atau penyakit yang dimiliki oleh seseorang. Proses tersebut dapat dilakukan dengan pemeriksaan maupun studi yang cermat terhadap gejala (symtoms). Hati-hati memeriksa fakta tentang hal-hal untuk menemukan fitur penting dan

¹⁷ Galuh Pratidina, Skripsi “Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal pada Remaja”, Universitas Muhammadiyah Surakarta, (2015)”

¹⁸ Pratiwi Wahyu Widiarti, Konsep Diri (Self Concept) dan Komunikasi Interpersonal dalam pendampingan pada Siswa SMP Se-Kota Yogyakarta, *Jurnal Informasi* 47, No. 1 (2017): 137”

¹⁹ Ahmad Hariyadi, Agus Darmuki, Prestasi dan Motivasi Belajar dengan Konsep Diri, IKIP PGRI Bojonegoro, 2019

penting, kekurangan, dan Keputusan yang dibuat setelah pemeriksaan yang cermat terhadap gejala dan fakta tentang suatu masalah²⁰.

2. Aspek-Aspek *Self-Diagnose*

Aaiz Ahmed mengemukakan beberapa aspek *self diagnosis*:²¹

a. Causes atau penyebab

Kasus merupakan keadaan yang sebenarnya dari suatu urusan, perkara, atau kondisi khusus yang berkaitan dengan seseorang. Dimana seseorang mengalami sebuah permasalahan dalam dirinya dan berusaha untuk mencari solusi dalam permasalahannya tersebut.

b. Methode atau metode

Metode merupakan cara yang disusun secara sistematis yang bertujuan untuk memudahkan pelaksanaan dalam proses mencapai satu tujuan. Seseorang akan mencoba berbagai macam cara untuk menyelesaikan masalahnya tersebut.

c. Effect atau efek

Efek merupakan perubahan, hasil, atau konsekuensi langsung yang disebabkan oleh suatu tindakan atau fenomena. Dari permasalahan dan cara yang seorang individu dapatkan akan menghasilkan suatu perubahan yang diharapkan dapat menyelesaikan permasalahannya tersebut.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Diagnose*

Menurut kutipan dari jurnal *Self-Diagnose in Psychology Students*, Faktor yang dapat mengubah self-diagnosis yaitu :

- a. Faktor internal menjadi penyebab yang paling umum karena anggapan tidak mempercayai sesuatu padahal kebenarannya belum pasti. Ini mengacu pada mencari informasi baru dan menganggap bahwa informasi tersebut adalah yang Anda butuhkan.

²⁰ Subini, Mengatasi Kesulitan Belajar Pada Anak, (Jogjakata: Javalitera, 2012), hal. 135

²¹ Winata, E., & Anggraeni, E. (2023, August). PERILAKU SELF DIAGNOSIS PADA GENERASI Z SOCIETY 5.0. In *Proceeding Of Student Conference* (Vol. 1, No. 6, pp. 84-93).

- b. Faktor Eksternal Faktor lain yang mempengaruhi seseorang untuk mendiagnosis diri sendiri adalah faktor eksternal. Salah satunya adalah buku yang berbagi informasi tentang apa yang Anda butuhkan. Dalam hal ini, kami membandingkan informasi yang dimiliki seseorang dengan gejala yang mereka rasakan untuk menemukan sesuatu yang berkaitan dengan gejala tersebut. Sumber eksternal lainnya adalah sumber online. Diagnosis mandiri online adalah proses di mana seseorang menggunakan sumber daringnya untuk mendiagnosis sendiri gejala yang dialami orang tersebut. Faktor terakhir adalah peristiwa yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Seseorang dapat membandingkan peristiwa-peristiwa ini dengan gejala yang dia rasakan dalam ciri-ciri utama yang terlihat dari kasus tertentu.

B. Efek terjadinya *Self-Diagnose*

Self-diagnosis banyak dipelajari sebagai proses perilaku yang diinduksi secara emosional yang ditandai dengan indikasi terdapat tekanan emosional. Terdapat empat akibat diagnosis mandiri yang bersumber dari internet:

1. Efek kognitif

aspek kognitif dari diagnosis diri, membingungkan orang tentang penyakit yang mereka derita. Seseorang mengira dia menyimpang, atau mengira dia sakit parah, dan mendapati dirinya dalam situasi putus asa.

2. Dampak emosional

self-diagnosis menyebabkan seseorang mengalami stres fisik dan emosional. Mereka meyakini bahwa apa yang terjadi di masa depan belum tentu akan berhasil.

3. Efek perilaku umumnya terkait dengan maladaptasi sosial.

C. Efek positif

Diagnosis diri tidak hanya terkait dengan hal-hal negatif. Di satu sisi, beberapa orang menikmati keuntungan akademik tertentu dan termotivasi untuk mencocokkan gejala yang ada pada dirinya dengan yang dimiliki orang lain. Ini adalah metode pembelajaran yang kuat yang disimpan dalam ingatan mereka. Hasil lain dari self-diagnosis adalah dapat membuat seseorang menjadi lebih berempati.

D. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Menurut Daradjat, Kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif. Selanjutnya ia menekankan bahwa Kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala penyakit jiwa (psychose).²²

Kesehatan merupakan suatu hal yang penting untuk diperhatikan dan dijaga, baik Kesehatan fisik, mental maupun sosial untuk mencapai kondisi yang harmonis. Menurut WHO (The World Health Organization), sehat adalah suatu kondisi yang lengkap secara fisik, mental, dan kesejahteraan sosial, disamping itu tidak ada penyakit atau kelemahan yang dimiliki. Definisi sehat tidak hanya berkaitan dengan fisik semata, namun juga berkaitan dengan sehat secara psikis dan mencapai kesejahteraan sosial.

²² Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*.

2. Aspek-aspek Kesehatan Mental

Aspek-Aspek kesehatan mental menurut Syamsu Yusuf LN.²³

- 1) Fisik.
 - a. Perkembangannya normal.
 - b. Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya.
 - c. Sehat, tidak sakit-sakitan
- 2) Psikis.
 - a. Respek terhadap diri sendiri dan orang lain
 - b. Memiliki insight, dan rasa humor
 - c. Memiliki emosional yang wajar
- 3) Sosial
 - a. Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (*affection*) terhadap orang lain, secara senang untuk memberikan pertolongan kepada orang lain, serta senang untuk memberikan pertolongan kepada orang-orang yang memerlukan pertolongan (sikap altruis).
 - b. Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan
 - c. Bersifat toleran dan mau menerima orang lain tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, ras dan warna kulit.
- 4) Moral Religius
 - a. Beriman kepada Allah, dan taat mengamalkan ajarannya.
 - b. Berahlak mulia, seperti: jujur, amanah (bertanggung jawab), syukur, sabar dan ikhlas dalam beramal.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.²⁴ Faktor internal sendiri terdiri dari faktor

²³ Yusuf L.N. Syamsu. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.

²⁴ Putri, K. G. (2024). Hubungan Antara Toxic parents Terhadap Kondisi Kesehatan Mental Remaja. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(2).

biologis dan psikologis. Faktor biologis yang mempengaruhi kesehatan mental secara langsung adalah: otak, sistem endokrin, genetika, faktor sensorik dan psikologis yang berhubungan langsung dengan kesehatan mental, yaitu pengalaman awal, proses belajar dan kebutuhan.

Faktor eksternal yang memengaruhi kesehatan mental yaitu sosial budaya, diantaranya²⁵ :

- a) Interaksi sosial hal ini mengungkapkan bahwa kualitas interaksi sosial seseorang sangat mempengaruhi kesehatan mentalnya.
- b) Keluarga merupakan salah satu lingkungan mikrosistem yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental bagi remaja.
- c) Sekolah merupakan lingkungan yang juga mempengaruhi perkembangan kesehatan mental.

4. Macam Jenis Gangguan Mental

a) Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan dapat ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan khawatir berlebihan yang cukup parah hingga mengganggu kemampuan seseorang dalam beraktivitas. Gangguan kecemasan dapat terdiri dari gejala mirip kecemasan (rangsangan fisiologis dan pemikiran tentang ancaman yang akan datang) dan gejala mirip kecemasan (perilaku menghindar, ketegangan, dan pemikiran tentang ancaman di masa depan). Gangguan kecemasan sendiri dapat diartikan sebagai suatu kelainan yang didalamnya terdapat gambaran atau keadaan yang sangat penting, yaitu rasa takut yang berlebihan, yang mungkin disertai dengan reaksi perilaku, emosional, dan fisiologis.²⁶

²⁵ TANGKE, Y. (2023). *HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DENGAN HASIL BELAJAR SISWA DI SMP KATOLIK RANTEPAO* (Doctoral dissertation, STIK Stella Maris Makassar).

²⁶ Oktamarina, L., Hamidah, N. S., Anggraini, A., Lisa, H. R., Khasanah, E. R., Miranti, W., & Salsabilah, S. (2022). GANGGUAN SUASANA HATI PADA ANAK DISRUPTIVE MOOD DYSREGULATION DISORDER (DMDD). *Jurnal Multidisipliner Kapalamada*, 1(03), 307-315.

b) Bipolar

Bipolar merupakan penyakit yang menyebabkan perubahan perasaan (mood), energi, tingkat aktivitas, dan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Gangguan bipolar adalah suatu kondisi yang melibatkan perubahan suasana hati yang berkisar dari titik terendah depresi hingga perasaan bahagia yang luar biasa secara tiba-tiba.²⁷

c) Depresi

Depresi adalah salah satu penyakit mental paling berbahaya di dunia. Dampak negatif depresi, seperti sulit berkonsentrasi, terbatasnya interaksi sosial, gangguan penyesuaian diri, bahkan risiko bunuh diri, memerlukan penanganan serius terhadap masalah ini. Gejala depresi yang terjadi pada remaja antara lain perasaan sedih terus-menerus, isolasi diri, dan meningkatnya lamunan selama kelas.²⁸

d) Stress

Stres merupakan reaksi seseorang terhadap perubahan keadaan atau situasi yang mengancam. Stres adalah reaksi yang tidak diinginkan seseorang terhadap tekanan ekstrim atau tuntutan lainnya. Banyak literatur yang menjelaskan penyebab stres, seperti lingkungan kerja, dukungan manajemen, beban kerja, dan lain-lain. Stres adalah suatu perubahan dalam hidup seseorang atau situasi yang mengancam.²⁹

e) Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

(ADHD) adalah salah satu gangguan yang paling umum dan umum di sekolah. Fokusnya adalah pada gangguan perilaku pada anak yang dapat mengakibatkan anak tidak mampu mengatur perilakunya,

²⁷ Yudhantara, D. S., Istiqomah, R., Putri, W. D. D. W., Ulya, Z., & Putri, F. R. (2022). *Gangguan Bipolar: Buku Ajar untuk Mahasiswa Kedokteran*. Universitas Brawijaya Press.

²⁸ Sari, B. Y. (2024). *TA: Perancangan Motion Graphic Pencegahan Depresi sebagai Media Kampanye Sosial untuk Usia 20-30 Tahun* (Doctoral dissertation, Universitas Dinamika).

²⁹ Vitka, N. K., & Imam, M. (2022). *PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR DI POLTEKKES KEMENKES BANDUNG* (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung).

sehingga menyebabkan anak dihadapkan pada kesulitan yang besar dan tidak mampu mengendalikan diri, sehingga memerlukan energi yang sangat besar untuk berinteraksi dengan orang lain dan lingkungannya.³⁰

f) Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

(OCD) merupakan kelainan yang terjadi pada gangguan jiwa yang terdiri dari dua bentuk yaitu kompulsi dan kompulsi. Mania sendiri merupakan suatu bentuk pemikiran yang terjadi terus-menerus dan berulang-ulang sehingga menimbulkan perasaan cemas yang tidak dapat dikendalikan dengan cepat. Sedangkan keinginan kompulsif merupakan keinginan yang dapat dikendalikan dengan sangat mudah dan cepat, sehingga individu dapat menahan diri untuk melakukan sesuatu.³¹

g) Skizofrenia

Skizofrenia adalah kelainan yang berhubungan dengan perilaku sosial yang tidak normal dan ketidakmampuan membedakan apa yang nyata. Gangguan jiwa skizoid merupakan penyakit jiwa serius dan berat yang dapat terjadi pada siapa saja mulai dari usia muda hingga usia lanjut dan dapat berkembang menjadi kronis pada aspek fisik, psikologis, sosial dan budaya. Gejalanya bisa berupa pola pikir tidak jelas, halusinasi berlebihan, pendengaran dan ekspresi emosi kabur, kurang motivasi, dan menurunnya hubungan sosial dengan orang lain.³²

³⁰ Gunawan, L. (2021). Komunikasi Interpersonal pada Anak Dengan Gangguan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *Psiko Edukasi*, 19(1), 49-68.

³¹ Yulia, R. *OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER (OCD) SEBAGAI ALASAN PERCERAIAN DALAM PERSPEKTIF MASHLAHAH AL-MURSALAH* (Bachelor's thesis, Fakultas Syariah dan Hukum UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

³² Putri, D. S., Lelangi, D., & Kurniawan, E. D. (2023). Kepribadian Abnormal Tokoh Fara dalam Novel Skizofrenia Karya Disadiss0. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(6), 131-137.

E. Hubungan *Self-Diagnose* Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Di MAN 3 Ciamis

Kesehatan mental yang sehat sangat dibutuhkan bagi individu dalam proses mencapai tujuannya. Salah satunya adalah bagi siswa/siswi yang mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah maupun di pondok, mereka harus memiliki kesehatan mental yang sehat dalam mengikuti pembelajaran dengan rasa nyaman tanpa memikirkan hal-hal yang semestinya tidak perlu dipikirkan. Kesehatan mental yang baik dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan dapat berpengaruh terhadap proses kognitif seseorang maka perlunya kesehatan mental yang baik untuk berfikir atau bahkan dalam mengambil keputusan disaat mendapatkan masalah.

Siswa/siswi di MAN 3 Ciamis merupakan seorang remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan baik dari segi kognitif maupun dari segi sosioemosional. Dengan banyaknya hal-hal baru yang terjadi dalam proses pertumbuhan biasanya mengalami permasalahan yang sebelumnya pernah dialami. Segala sesuatu akan di coba untuk menyelesaikan masalah dengan mencari tahu penyelesaiannya melalui teman-temannya, lingkungan maupun di media sosial. Dikhawatirkan ketika mencari solusi untuk menjawab permasalahan yang sedang dialami siswa/siswi akan salah dalam cara penanganan dalam menyelesaikan masalah terlebih rasa kecemasan dan omongan dari lingkungan nya yang membuatnya menjadi makin cemas. Secara tidak sadar akan melakukan *self-diagnosis* atau mendiagnosis dirinya sendiri tanpa tau apa yang sebenarnya harus dilakukan oleh dirinya untuk menghindari masalah nya tersebut.

Self-diagnose sendiri tidak selamanya ber efek negatif tetapi juga menghasilkan hal yang positif dengan mendiagnosis diri sendiri seorang individu akan berusaha mencari solusi untuk mencari jawaban dari permasalahannya sendiri dan dapat mempunyai pengalaman-pengalaman cara menangani kasus terdahulu untuk diterapkan ke permasalahan yang akan terjadi nantinya.

Hubungannya *self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa di MAN 3 Ciamis, siswa/siswa dapat berusaha mencari pengalaman baru dan wawasan baru dari lingkungannya. Dengan pengetahuan yang banyak akan menjadi referensi untuk menjawab permasalahan-permasalahan dalam kehidupan kesehari-harian terutama dalam hal berinteraksi dengan teman sebayanya.

Maka dari itu pentingnya *self-diagnose* yang tepat dan tidak lupa juga untuk berkonsultasi kepada yang ahli untuk menjawab permasalahan-permasalahan yang sedang dialami, karena dengan *self-diagnose* yang tepat akan membuat kesehatan mental kita menjadi baik. Siswa/siswi dapat belajar dengan rasa nyaman dan aman tanpa merasa kecemasan yang berlebihan terhadap masalah yang sedang dialami.

F. Hipotesis

Hipotesis dimaknai sebagai suatu dugaan sementara terkait dengan permasalahan dalam penelitian yang kemudian diuji dengan mengumpulkan bukti untuk menunjukkan apakah asumsi itu akurat atau tidak³³. Adapun Hipotesis dalam penelitian ini terdiri dari hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a), yaitu:

1. H_0 : Tidak Terdapat Hubungan Antara *Self-Diagnose* Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis.
2. H_a : Terdapat Hubungan Antara *Self-Diagnose* Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis.

Ketentuan dalam hipotesis ini yaitu, apabila H_a diterima, maka H_0 ditolak. Hal ini berarti bahwa, terdapat hubungan antara *Self-Diagnose* Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis. Namun apabila H_0 diterima, maka H_a ditolak. Sehingga, menunjukkan Tidak Terdapat Hubungan Antara *Self-Diagnose* Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis.

³³ Goleman, *Emotional Intelligence*, 114–20

BAB III

METODE PENELITIAN

Kebenaran dalam suatu penelitian dapat ditemukan melalui serangkaian kegiatan yang disebut dengan Metode penelitian. Kegiatan ini diawali dengan pemikiran yang membentuk suatu rumusan masalah sehingga dapat menimbulkan hipotesis awal, yang kemudian diolah, diproses dan dianalisis untuk menghasilkan suatu kesimpulan.³⁴

A. Penelitian dan Jenis Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, yaitu salah satu pendekatan yang berguna mensurvei populasi dan sampel yang telah ditentukan sebelumnya kemudian mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen. Selanjutnya dilakukan perhitungan melalui proses analisis statistik untuk menguji satu atau lebih hipotesis yang telah ditetapkan³⁵.

Dalam penelitian ini metode yang akan digunakan adalah korelasional yang memiliki tujuan untuk mengetahui korelasi antar variabel tanpa memberikan pengaruh terhadap variabel yang akan diteliti nantinya. Peneliti akan meneliti terkait dengan hubungan antara *self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa di MAN 3 Ciamis.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat yang digunakan sebagai lokasi penelitian yaitu di MAN 3 Ciamis Jl. Raya Banjar KM.3, Cijeungjing, Dewasari, Kec. Cijeungjing, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat. Dalam waktu bulan Mei sampai dengan September tahun pelajaran 2024/2025.

³⁴ Syafrida Hafni Sahir, Buku Ini Di Tulis Oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta Di Lindungi Oleh Undang-Undang Telah Di Deposit Ke Repository UMA Pada Tanggal 27 Januari 2022, 2022.

³⁵ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D, Penerbit Alfabeta, 2019, 16–17

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah seluruh partisipan penelitian dengan karakteristik tertentu yang dijadikan sebagai sumber data dalam suatu penelitian³⁶.

Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MAN 3 Ciamis. Dengan total keseluruhan berjumlah 55 siswa. Adapun alasan penulis memilih kelas XI MAN 3 Ciamis sebagai sampel penelitian adalah karena:

Kelas XI mempunyai pengalaman pertemanan yang cukup lama dan sudah mulai memiliki pertemanan yang akrab yakni sudah dapat beradaptasi terhadap tuntutan dan kewajiban yang sesuai dengan program sekolah.

Alasan penulis tidak mengambil sampel dari kelas X dan XII karena:

- a. Siswa kelas X masuk tahun ajaran baru, masih memasuki masa penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah yang baru dan biasanya masih bersifat individu, serta layanan yang diberikan kepada mereka berupa layanan orientasi dan pengenalan lingkungan sekolah, jurusan, ekstrakurikuler dan lain sebagainya.
- b. Siswa kelas XII, mereka lebih mengarahkan kepada karirnya, karena setelah mereka lulus, mereka akan memilih untuk melanjutkan sekolah perguruan tinggi atau langsung masuk pada dunia pekerjaan.

2. Sampel

Sampel yaitu suatu bagian dari jumlah dan ciri khas yang dimiliki populasi.³⁷ Umumnya dalam penelitian sampel hanya mewakili keseluruhan populasi yang ada. Sehingga hanya diambil beberapa sampel dari populasi, dan cara untuk menentukan pengambilan tersebut agar sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan diperlukan teknik sampling sebagai pendukungnya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini

³⁶ Hardani et al., *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta, 2020), Hlm.361.

³⁷ Sugiyono, "Statistik Untuk Penelitian Dr Sugiyono," *Statistik Untuk Penelitian*, ALFABETA. 2019. Hlm: 62

dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu mengambil sampel berdasarkan kriteria tertentu yang dibutuhkan oleh peneliti.

Kemudian untuk menentukan berapa banyak jumlah sampel dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto yang menyatakan bahwa apabila jumlah responden dalam populasi kurang dari 100 responden, maka jumlah sampel yang digunakan adalah keseluruhan atau semuanya, namun ketika jumlah populasi melebihi 100 responden, maka boleh diambil sebesar 10-15% atau 20-25% dari secara keseluruhan dari jumlah populasi yang ada.³⁸ Karena populasi dalam penelitian ini tidak mencapai 100 orang yaitu 55 siswa, maka peneliti mengambil keseluruhan dari jumlah populasi siswa yang ada di kelas XI MAN 3 Ciamis yaitu sebanyak 55 siswa untuk dijadikan sampel penelitian.

D. Pengukuran Variabel dan Penegasan Istilah

Analisis penelitian ini menitikberatkan pada keterkaitan antara variabel independen dan dependen yang merupakan dua variabel yang akan diteliti.

1. Variabel X (Bebas)

Variabel bebas (X) merupakan variabel yang menjadi sebab adanya hubungan atau pengaruh adanya perubahan pada variabel terikat (Y). Dalam penelitian ini variabel bebas (X) yaitu *self-diagnose*. Variabel *self-diagnose* diukur menggunakan beberapa aspek dan indikator yang telah ditentukan. Menurut Aaiz Ahmed³⁹ terdapat 3 aspek dalam *self-diagnose* diantaranya yaitu penyebab, metode dan efek.

³⁸ Ali Anwar, Statistika Untuk Penelitian Pendidikan Dan Aplikasinya Dengan SPSS Dan Excel, IAIT Press, 2009, 25

³⁹ Winata, E., & Anggraeni, E. (2023, August). PERILAKU SELF DIAGNOSIS PADA GENERASI Z SOCIETY 5.0. In *Proceeding Of Student Conference* (Vol. 1, No. 6, pp. 84-93).

Tabel 3.1 Indikator Self-Diagnose

Variabel Bebas	Definisi Operasional	Aspek	Indikator
<i>Self-Diagnose</i>	Dignosis mandiri merupakan proses dimana seorang mengamati sesuatu yang ada dalam dirinya sendiri, gejala patologi dan mengidentifikasi penyakit ataupun kelainan berdasarkan pengetahuannya sendiri tanpa berkonsultasi kepada yang ahli atau konsultasi secara medis	Penyebab (<i>Cause</i>)	Mengalami sebuah permasalahan dalam diri.
			Berusaha mencari solusi dalam menghadapi masalah.
		Metode (<i>Method</i>)	Mencoba berbagai macam cara untuk menyelesaikan masalah
			Melihat cara penanganan kasus terdahulu
		Efek (<i>Effect</i>)	Menghasilkan sesuatu perubahan
			Mendapatkan cara menyelesaikan dalam menghadapi masalah

2. Variabel Terikat (Y)

Dalam penelitian ini variabel terikat adalah kesehatan mental yang diukur menggunakan beberapa aspek dan indikator, menurut Syamsu Yusuf LN⁴⁰, terdapat 4 aspek kesehatan mental diantaranya yaitu fisik, psikis, sosial dan moral religius.

Tabel 3.2 Indikator Kesehatan Mental

Variabel Terikat	Definisi Operasional	Aspek	Indikator
Kesehatan Mental	Kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi	Fisik	Perkembangannya normal
			Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya
			Sehat, tidak sakit-

⁴⁰ Yusuf L.N. Syamsu. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset

<p>problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif</p>		sakitan
	Psikis	Respek terhadap diri sendiri dan orang lain
		Memiliki insight, dan rasa humor
		Memiliki emosional yang wajar
	Sosial	Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (affection) terhadap orang lain
		Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat
		Bersifat toleran dan mau menerima orang lain secara sehat
	Moral Religius	Beriman kepada Allah
		Taat menjalankan perintah agama
		Jujur
		Amanah
		Sabar
	Ikhlas dalam beramal	

E. Instrumen Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dengan melalui penyebaran angket yang berisikan pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab sesuai dengan kondisi subjek.

Tabel 3.3 Blueprint Skala *Self-Diagnose*

No	Indikator	No Item		Total
		Fafourable	Unfavourable	
1	Penyebab			
	Mengalami sebuah permasalahan dalam diri.	1		1
2	Berusaha mencari solusi dalam menghadapi masalah	2	3,4	3
3	Metode			
	Mencoba berbagai macam cara untuk menyelesaikan masalah	6,9	8	3
4	Melihat cara penanganan kasus terdahulu	5,7		2
5	Efek			
	Menghasilkan sesuatu perubahan	10,11		2
6	Mendapatkan cara menyelesaikan dalam menghadapi masalah	12, 13		2

Tabel 3.4 Blueprint Skala Kesehatan Mental

No	Indikator	No Item		Total
		Fafourable	Unfavourable	
1	Fisik			
	Perkembangannya normal	1		1
2	Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya		2	1
3	Sehat, tidak sakit-sakitan	3		1
4	Psikis			
	Respek terhadap diri sendiri dan orang lain	5		1
5	Memiliki insight, dan rasa humor	6		1
6	Memiliki emosional yang wajar	4		1
7	Sosial			
	Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (affection) terhadap orang lain	7		1
8	Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat		8	1
9	Bersifat toleran dan mau	9		1

	menerima orang lain secara sehat			
10	Moral Religius			
	Beriman kepada Allah	10		1
11	Taat menjalankan perintah agama		11	1
12	Jujur	12		1
13	Amanah	13		1
14	Sabar	14		1
15	Ikhlas dalam beramal	15		1

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan data penelitian yang valid dan relevan untuk mengungkap masalah dalam penelitian, data tidak akan mampu memenuhi standar yang sudah ditetapkan, ketika peneliti tidak tahu teknik yang sesuai dengan data. Metode pengumpulan informasi ini meliputi wawancara, survei, observasi, atau gabungan ketiganya.⁴¹

Penelitian ini menggunakan metode Observasi, wawancara dan angket dalam proses pengumpulan data awal. Angket yang sudah dibuat kemudian disebarkan secara langsung, dengan tujuan untuk memperoleh data terkait self-diagnose dan kesehatan mental pada siswa di MAN 3 Ciamis, dengan cara memberikan sejumlah daftar pertanyaan yang harus dijawab oleh responden.

1. Angket

Kuesioner atau angket yakni salah satu teknik dalam proses pengumpulan data yang dilakukan melalui pemberian sebidang kertas berupa pertanyaan ataupun pernyataan yang ditulis dalam kertas dan diajukan supaya dapat dijawab responden. Teknik kuesioner atau angket ini merupakan teknik pengambilan data yang praktis dan menghemat waktu dan sesuai untuk digunakan pada responden yang berjumlah cukup besar dan tersebar di daerah yang luas.⁴² Angket penelitian ini yaitu angket langsung dalam bentuk item pernyataan yang disusun dari indikator penelitian variabel self-diagnose dan variabel kesehatan mental. Angket dibagikan kepada responden baik secara langsung.

⁴¹ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D, 137

⁴² Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,, hlm:142

Angket disusun menggunakan model skala likert. Model ini berfungsi untuk mengukur sikap, tanggapan, dan persepsi individu atau kelompok terkait fenomena sosial.⁴³ Angket ini menggunakan skala likert dengan interval pilihan jawaban 1-4 yaitu sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (KK), tidak pernah (TP).

Tabel 3.5 Parameter Pengukuran Dengan Skala Likert

No	Pilihan Jawaban	Skor Jawaban	
		Positif	Negatif
1	Sangat Sering	4	1
2	Sering	3	2
3	Kadang-Kadang	2	3
4	Tidak Pernah	1	4

2. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data, yang digunakan untuk menyelidiki keadaan responden yang berjumlah kecil atau sedikit, wawancara bertujuan supaya peneliti mengetahui masalah apa yang perlu diselidiki atau untuk memahami keadaan responden.⁴⁴

Wawancara non terstruktur dalam penelitian ini akan dilakukan sebagai wawancara awal untuk menggali informasi terkait self-diagnose dan kesehatan mental siswa kelas XI MAN Ciamis.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengumpulkan dokumentasi yang berkaitan dengan variabel atau subjek yang akan diteliti, yang biasanya berupa catatan, transkrip, buku, rekaman audio dan foto.⁴⁵

Dokumentasi pada penelitian ini yaitu mengumpulkan data yang berkaitan dengan penelitian, variabel ataupun subjek seperti data siswa,

⁴³ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D, 93–94.

⁴⁴ Sugiyono, Hlm.137.

⁴⁵ K, Agung Widhi. Metode Penelitian kuantitatif, (Yogyakarta: Pandiva Buku, 2016),

Visi-Misi sekolah, struktur tenaga kependidikan, serta profil sejarah MAN 3 Ciamis.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto mengartikan instrumen sebagai alat yang dipergunakan dalam proses pengumpulan data supaya penelitian dapat berjalan lancar dan hasilnya yang diperoleh sesuai, akurat, lengkap dan tepat, sehingga akan lebih mudah dalam mengolahnya. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen perlu dilakukan beberapa pengujian terlebih dahulu, yaitu dengan menggunakan uji validitas dan reliabilitas.⁴⁶

a. Validitas

Validitas adalah suatu uji yang berfungsi untuk mengetahui apakah suatu instrumen yang akan dipakai pada penelitian ini valid atau tidak. Validitas menunjukkan bahwa instrumen itu dapat berfungsi dengan semestinya yaitu mengukur yang seharusnya diukur. Apabila instrumen yang digunakan valid maka alat ukur tersebut valid untuk digunakan dalam penelitian.⁴⁷

Uji validitas dilakukan untuk menguji instrumen yang akan digunakan dalam penelitian, yaitu kuesioner atau angket, apakah item pertanyaan yang akan digunakan terdapat keterkaitan atau tidak. Metode yang mayoritas banyak digunakan untuk menilai validitas kuesioner adalah korelasi product moment (*Korelasi Pearson*). Untuk mendapatkan data validitas yang logis, Instrumen berdasarkan variabel yang telah dipecah menjadi indikator dan sub variabel harus dirakit oleh peneliti, kemudian setelah itu baru menyusun pernyataan yang sesuai. Untuk mengetahui tingkat kevalidan instrumen, dilakukan

⁴⁶ Zainal Abidin and Sugeng Purbawanto, —Pemahaman Siswa Terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire Pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio Video Di Smk Negeri 4 Semarang,|| Edu ElektriKa Journal 4, no. 1 (2015): 38–49

⁴⁷ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D, Hal.121-122

sebuah uji coba (*try out*), sehingga instrument yang telah disusun dapat diberikan kepada sampel penelitian.⁴⁸ Angket uji coba (*try out*) akan dilakukan kepada 55 siswa kelas XI di MAN 2 Ciamis.

b. Reliabilitas.

Uji reliabilitas dilakukan dengan tujuan untuk menunjukkan seberapa jauh suatu instrumen dapat dipercaya dan tetap digunakan, jika suatu instrumen reliabel, maka layak untuk digunakan secara berulang-ulang pada responden yang sama walaupun oleh orang, waktu dan tempat yang berbeda.⁴⁹ Maka seharusnya hasil yang diperoleh tetap sama atau perbedaan yang tidak terlalu signifikan. Reliabilitas dalam penelitian ini berguna untuk melihat keajegan dari instrumen apakah sama dengan hasil penelitian sebelumnya ataukah tidak. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Cronbach Alpha yaitu:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma^2_t} \right)$$

Keterangan:

- r = Koefisien reliabilitas
- k = Banyak butir pertanyaan atau soal
- $\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians item
- σ^2_t = Varians total

2. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas berfungsi untuk mengetahui apakah suatu data yang akan digunakan berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Distribusi normal berarti data yang akan diolah berdistribusi seimbang dengan nilai modus, mean dan median berada di pusat.⁵⁰ Penggunaan uji normalitas ini diterapkan sebelum

⁴⁸ Arikunto Suharsimi, —Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.,| Jakarta: Rineka Cipta (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013)

⁴⁹ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D, Hal.121-130.

⁵⁰ Nuryadi et al., Buku Ajar Dasar-Dasar Statistik Penelitian, Sibuku Media, 2017.

penggunaan teknik statistik parametrik. Karena, analisis statistik parametrik hanya dapat digunakan pada data yang terdistribusi normal, namun jika data yang didapatkan di luar distribusi normal maka uji analisis yang dapat digunakan adalah statistik non parametrik.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk membuktikan linier atau tidaknya data yang diperoleh dalam penelitian. Hal ini untuk memastikan bahwa regresi terbukti benar-benar memenuhi asumsi linearitas. Pengujian linearitas dilakukan dengan menggunakan uji *Deviation from Linearity*, dengan kriteria keputusan yaitu, ketika nilai *sig. deviation from linearity* yang diperoleh $\geq 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linier antara kedua variabel. Namun, apabila hasil nilai *sig. deviation from linearity* $< 0,05$ maka dapat dikatakan antara kedua variabel tidak menunjukkan hubungan yang linier.

c. Analisis Korelasi

Analisis korelasi berfungsi untuk mengetahui bagaimana hubungan antara 2 variabel dalam penelitian ini. Teknik yang akan digunakan adalah teknik korelasi product moment, yaitu untuk membuktikan hipotesis penelitian dan mencari seberapa kuat hubungan antar variabel.⁵¹ Analisis korelasi masuk dalam kategori uji statistik parametrik. Besar angka korelasi berada pada kisaran 0- 1. Apabila korelasi yang dihasilkan positif, berarti hasilnya searah, yaitu: semakin tinggi variabel pertama, maka semakin tinggi pula variabel kedua. Sedangkan, hasil korelasi yang negatif, menunjukkan arah yang berlawanan, yaitu: semakin tinggi variabel pertama maka semakin rendah variabel kedua.⁵²

⁵¹ Anwar, Statistika Untuk Penelitian Pendidikan Dan Aplikasinya Dengan SPSS Dan Excel, 103–5

⁵² Jonathan Sarwono, Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif, Pertama (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006

Perhitungan korelasi dilakukan dengan memakai rumus berikut ini :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan

r_{xy} = nilai korelasi pearson

N = jumlah sampel

X = variabel bebas (X)

Y = variabel terikat (Y)

$\sum X$ = jumlah variabel X

$\sum Y$ = jumlah variabel Y

$\sum XY$ = jumlah perkalian variabel X dikali variabel Y



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Profil dan Sejarah Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis

1. Sejarah Berdirinya Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis

Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis yang beralamatkan Jl. Raya Banjar KM.3, Cijeungjing, Dewasari, Kec. Cijeungjing, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat 46211 awalnya bernama Madrasah Aliyah Al-Islam Cijantung berdiri pada tahun 1988, sebagai respon atas diterbitkannya peraturan pemerintah yang mengalihfungsikan Sekolah Pendidikan Guru (SPG) menjadi Sekolah Menengah Atas (SMA). Pengurus Yayasan Pendidikan Al-Islam pada saat itu dimotori oleh KH. Drs. Asep Saefulmillah dan KH. Drs. Ahmad Hidayat, SH (putra Almarhum Almaghfurlahu KH. Moch. Sirodj) mendirikan MA Al-Islam untuk mengganti keberadaan SPG AL-Islam. MA Al-Islam berdiri 2 tahun setelah MTs Al-Islam (sekarang MTs Harapan Baru) didirikan, dengan harapan lulusan dari MTs Al-Islam dapat melanjutkan ke MA Al-Islam Cijantung.

Bapak KH. Drs. Ahmad Hidayat, SH merupakan Kepala Madrasah pada saat itu, kemudian pada tahun 1995 terjadi pergantian kepemimpinan (Kepala) dari Bapak KH. Drs. Ahmad Hidayat, SH kepada KH. Drs. Holil Rohman (juga putra Almarhum Almaghfurlahu KH. Moch. Sirodj) yang sebelumnya menjabat sebagai Kepala MTs Al-Islam Cijantung.

Seiring dengan perkembangan zaman, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas madrasah, pada tahun 1997 MA Al-Islam beralih status dari madrasah swasta menjadi madrasah negeri dengan nama Madrasah Aliyah Negeri Cijantung, berdasarkan Keputusan Menteri Agama Nomor 107 Tahun 1997 tanggal 17 Maret 1997; kemudian pada tahun 2015 Menteri Agama RI mengeluarkan keputusan melalui KMA nomor 212 Tahun 2015 Mandrasah Aliyah Negeri Cijantung berganti nama menjadi Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis.

2. Tujuan Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis

Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis berdiri dengan tujuan yang sama dengan sekolah pada umumnya, yaitu untuk menjadi wadah atau tempat bagi generasi bangsa dalam mengembangkan pribadi dan potensi secara keseluruhan. Tetapi MAN 3 Ciamis atau Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis mempunyai ciri khas yang berbeda dengan MAN yang lain, secara historis terlahir dan berada di lingkungan Pondok Pesantren Al-Qur'an Cijantung maka semua peserta didiknya wajib tinggal di Asrama Pondok Pesantren Al-Qur'an Cijantung dan mulai Tahun Pelajaran 2021/2022 sedang merancang Program Unggulan dengan nama **“Madrasah berbasis Asrama Pesantren”**.

Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis terus berkembang, baik secara kualitas maupun kuantitas, hal ini dapat dilihat dari tingginya minat masyarakat untuk mendaftarkan putra/putrinya bersekolah di Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis serta dapat diterimanya para lulusan Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis di beberapa perguruan tinggi terkemuka seperti : UI, UNPAD, IPB, UNSUD, UPI, UIN dan lainnya.

Salah satu usaha untuk meningkatkan kualitas peserta didik MAN 3 Ciamis terus melengkapi sarana prasarana seperti Ruang Kelas yang representatif, Laboratorium IPA, Laboratorium Komputer, Laboratorium Bahasa ber AC, Perpustakaan ber AC dan sarana Olah Raga. Serta untuk menyalurkan minat dan bakat para siswa, MAN 3 Ciamis juga menyediakan kegiatan ekstra kulikuler seperti : Pramuka, Paskibra, PMR, KIR, Englis Club, Robotik serta penyaluran bakat bidang Kesenian, Keterampilan, Olah Raga, dll.

3. Visi dan Misi Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis

MAN 3 Ciamis memiliki visi yaitu *“Madrasah yang professional dan andal dalam membangun siswa yang saleh, moderat, cerdas, dan unggul”*.

Sedangkan misi dari MAN 3 Ciamis diantaranya yaitu:

1. Meningkatkan kesalehan siswa dan menguasai sains Qur'ani dengan mencintai lingkungan;
2. Menguasai cara membaca, menghafal, dan memahami Al- qur'an;
3. Memperkuat moderasi beragama dan kerukunan umat beragama;
4. Melaksanakan kegiatan pembelajaran yang efektif, kreatif, inovatif dan menyenangkan;
5. Meningkatkan layanan pembelajaran yang merata dan bermutu;
6. Meningkatkan produktivitas, dan daya saing Pendidikan melalui model madrasah Berbasis Pesantren Program Unggulan Sains Qur'ani;

4. Tenaga Kependidikan Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis

Untuk mewujudkan proses pembelajaran yang sesuai dengan visi dan misi di sekolah, MAN 3 Ciamis sangat memperhatikan tenaga pendidik di lembaganya. Berikut daftar Tenaga Pendidik dan Kependidikan berdasarkan data terbaru pada tanggal 25 Mei 2024 diantaranya yaitu:

Tabel 4.1 Data Tenaga Kependidikan MAN 3 Ciamis

m	Nama	Jabatan
1	Iwan Setiawan, S.Pd.,M.P., Fis	Kepala Madrasah
2	Dra. Hj. Ipah Hamidah	Guru PPKn
3	Dra. Hj. N. Euis Ernawati	Guru Matematika
4	Dra. Rosmawati	Guru Akidah Akhlak
5	Ijoh, S.Pd	Guru Biologi
6	Drs. Deni Rusdiana, M.Pd	Guru Biologi
7	Drs. H. Eman	Guru Matematika
8	Dra. Cicih St Syamsiah	Guru Akidah Akhlak
9	Rahmat, S.Pd	Guru Bhs. Indonesia
10	Selfia Nurdiati, S.Pd	Guru Fisika
11	Hj. N. Elis Hasanah, S.Pd	Guru Bhs. Arab
12	H. Ulumudin Banani, M.Pd	Guru Bhs. Inggris
13	Yahya, S.Pd.I	Guru Qur'an Hadis
14	Istikomah, S.Pd.	Guru Sejarah
15	Revi Annisa, M.Pd.	Guru Geografi
16	Fitriyani Rizky, S.Pd.	Guru Kimia
17	Kokom Komariah, S.Pd	Guru Kimia

18	Eulis Aminah S, M.Pd	Guru Geografi
19	Reni Ruhaeni, S.Pd	Guru Bhs. Inggris
20	Hj. N. Epon Farida Hani, S.Pd.I	Guru Bhs. Arab/Tamyiz
21	Hj. N. Idah Faridah, S.Pd.I	Guru Fikih
22	Anne Diantini Nurannisa, S.Pd.	Guru Sosiologi
23	Raka Widia, S.Pd.	Guru Seni Budaya
24	Risna Tsaniaturramdhani, S.Pd.	Guru Matematika
25	H. Ahmad Muhajir, S.Pd.I	Guru Keagamaan
26	Muh. Syukron Faizal, S.Pd	Guru Penjasorkes
27	Jafar Siddieq Anshori, M.Pd.I	Guru SKI
28	Arnik Agniya Fikriyah, M.Pd	Guru BP/BK
29	Ratih Rahayu, S.Pd.	Guru Sejarah
30	Muhammad Ridwan, S.Pd.	Guru Ekonomi
31	Rd. Mia Maryam Sarah, S.Pd.	Guru Keagamaan
32	Ipit Sopiiah, S.Ag	Kepala TU
33	Lutfi Latifah. S.Pd	Pelaksana TU
34	Ceceng Supriadi, S.Pd.	Pelaksana TU
35	Tya Intan Toraya, S.Pd.I	Pelaksana TU
36	Ninis Anisa, S.Pd.	Pelaksana TU
37	Siti Kulsum SE	Pustakawan
38	Yana Herdiana	Satpam
39	Aep Saepul	Petugas Kebersihan
40	Riki	Petugas Kebersihan

Sumber: Data Dokumentasi bagian kesiswaan MAN 3 Ciamis tahun 2024

5. Data Siswa Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis

Jumlah peserta didik Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis dalam 5 (lima) tahun terakhir, dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.2 Jumlah Peserta Didik Madrasah 5 (Lima) Tahun Terakhir

NO	TAHUN PELAJARAN	KELAS											JML
		X				XI				XII			
		IPA	IPS	AGM	UMU M	IPA	IPS	AGM	UMU M	IPA	IPS	AGM	
1	2020/2021	35	26	26		50	42	32		45	26	28	310
2	2021/2022	42	39	19		25	24	23		50	42	32	296
3	2022/2023	41	61	21		40	41	15		25	24	21	289
4	2023/2024				88	34	45	14		36	36	16	269
5	2024/2025				98				55	31	44	14	242

Sumber: Data Dokumentasi bagian kesiswaan MAN 3 Ciamis tahun 2024

Adapun jumlah peserta didik Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis saat ini sebanyak 242 orang, terdiri dari kelas X sebanyak 92 orang, kelas XI sebanyak 55 orang dan kelas XII sebanyak 89 orang.

B. Penyajian Data

Responden yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI MAN 3 Ciamis yang berjumlah 55 orang. Diantaranya yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.3 Data Responden Siswa Kelas XI MAN 3 Ciamis

No	Nama Responden	Jenis Kelamin
1	ADE AHMAD SABILULJAMIL	Laki-laki
2	ASYFA NADIYAH RAHMAH	Perempuan
3	AULIA INTAN MAHARANI	Perempuan
4	FATHAN FAUZI HAMDI	Laki-laki
5	LINTANG RAISYA MU'AJJIZAH	Perempuan
6	M. DAFA MARTIANUS SALAM	Laki-laki
7	MUHAMMAD AKBAR JALALLUDIN	Laki-laki
8	MUHAMMAD GHYAST YUSRON	Laki-laki
9	MUHAMMAD HARITS DZAHABI	Laki-laki
10	NADA NURANI	Perempuan
11	NAZNIN RAINA SALWA	Perempuan
12	PASHA ATAUR RAHMAN	Laki-laki
13	RAHMA NUZULAH RAMADHANI	Perempuan
14	RAISYA NUR SA'BANI	Perempuan
15	RARAS AURA AMARANI	Perempuan
16	RISMA ALVIYANI	Perempuan
17	SALSABILA KHAIRUNNISA	Perempuan
18	SYAFIQ ABDI DZIKRI	Laki-laki
19	WAFI NAFISATUL MUFIDAH	Perempuan
20	YULITA MELATI GALUH PERTIWI	Perempuan
21	ZENNY NURFADILAH	Perempuan
22	ADIT AMALUDIN	Laki-laki
23	ENOK AUFA	Perempuan
24	FAHAD BADDARUDIN ALI FIRDAUS	Laki-laki
25	HARTINI SOFIATULLATIFAH	Perempuan
26	ICHA SOFIYATUN NISA	Perempuan
27	KHAZMAH KHODIZAH	Perempuan

28	MUHAMAD HABIBI RAMDANI	Laki-laki
29	MUHAMAD WISNU ALJAMIL RICZA JAGAT	Laki-laki
30	MUHAMMAD AKBAR JAMALLUDIN	Laki-laki
31	MUHAMMAD REVAN	Laki-laki
32	NOVIASARI	Perempuan
33	RAFI MUZAKKI SYIHABUDDIN	Laki-laki
34	REZA MOH. YUSUF SIHABUL MILAH	Laki-laki
35	SALSABIL AULA RISZIYAH	Perempuan
36	SOFYAN HENDRA SAPUTRA	Laki-laki
37	SYAIRA SALSABILA	Perempuan
38	ZAHRA AUDIA RAHMA	Perempuan
39	AINA FURQONUS TSABITAH	Perempuan
40	AISYAH NADIA MUKHBITA	Perempuan
41	CINDY FEBRIYANTI	Perempuan
42	CRISTALIA NURUL AINUNNISSA	Perempuan
43	IRFAN MAULANA HARDIANSYAH	Laki-laki
44	JANUAR SEPTIAN RAMADHAN	Laki-laki
45	KEISYA AZKIYA FATIMATUZAHRA	Perempuan
46	MAWAR SITI MAULIDHA	Perempuan
47	MILKA SHOFA BERLIANA	Perempuan
48	MOCH RIDZAL MUNAWAR	Laki-laki
49	MUHAMMAD MUHIBBUL FALAH AZZAKI	Laki-laki
50	NABILA AZMI SUZASTIKA	Perempuan
51	NAURA JIHAN ATHARI	Perempuan
52	RAKA ROYYAN RAMADHAN MUWAHHID	Laki-laki
53	RANA FATHIMATUZ ZAHRA MULYA	Perempuan
54	SALSABILLA MUTIA ZAHRA AZKIA	Perempuan
55	SITTA NURFADHILAH	Perempuan

Sumber: Data Responden tahun 2024

C. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas instrumen dilakukan kepada masing-masing variabel dengan tujuan untuk mengetahui kevalidan atau kesesuaian data yang telah dikumpulkan dengan data asli yang terjadi pada objek penelitian.⁵³ Pengambilan keputusan hasil data valid dapat dilakukan dengan melihat

⁵³ Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian* Dr Sugiyono, Hlm, 348

perolehan nilai *r hitung* yang kemudian dibandingkan dengan nilai *r tabel*. Uji validitas dilakukan kepada 55 siswa kelas XI di MAN 2 Ciamis yang mempunyai karakteristik mirip dengan sampel yang akan diuji dalam penelitian ini.

Tabel Analisis 4.4 Uji Validitas Instrumen *Self-Diagnose*

No. Item	Nama Variabel	Pernyataan	Nilai r Hitung	Nilai r tabel (a=5% atau 0,05)	Keterangan
1	SD1	Ketika menghadapi masalah saya berusaha mencari solusi secepatnya	0,345	0,266	VALID
2	SD2	Saya akan konsultasi atau minta bantuan orang lain jika saya sudah tak mampu memecahkan sendiri untuk menyelesaikan masalah	0,295	0,266	VALID
3	SD3	Saya lebih suka menunda, dari pada terburu-buru mengambil keputusan jika menghadapi masalah	0,650	0,266	VALID
4	SD4	Saya memilih menyendiri apabila mendapatkan masalah di sekolah	0,422	0,266	VALID
5	SD5	Saya akan mengingat pengalaman saya sebelumnya dalam mencari solusi ketika mengambil keputusan	0,294	0,266	VALID
6	SD6	Saya akan meniru cara teman sekolah saya menyelesaikan masalah yang dihadapi	0,724	0,266	VALID

7	SD7	Dengan mendapatkan banyak masalah saya akan menemukan cara bagaimana mengatasinya	0,369	0,266	VALID
8	SD8	Saya sering memilih untuk berdiam diri dan tidak mau berusaha ketika mendapatkan masalah	0,647	0,266	VALID
9	SD9	Saya mencoba mencari jawaban dari permasalahan saya dengan membaca buku	0,272	0,266	VALID
10	SD10	Dengan mengetahui cara-cara dalam menghadapi masalah, saya merasa lebih tenang dalam menjalani aktivitas sebagai pelajar	0,427	0,266	VALID
11	SD11	Ketika ada tugas yang sulit dari guru, maka saya anggap itu sebagai tantangan	0,695	0,266	VALID
12	SD12	Dengan seringnya mendapatkan tugas dari guru maka saya merasa punya pengalaman untuk mengerjakan soal	0,374	0,266	VALID
13	SD13	Ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya akan mengajak diskusi dengan teman	0,401	0,266	VALID

Dari tabel validitas diatas diketahui bahwa semua item pernyataan valid. Sehingga peneliti memutuskan untuk melanjutkan item pernyataan tersebut untuk dijadikan angket penelitian untuk diberikan kepada siswa kelas XI MAN 3 Ciamis.

Tabel 4.5 Analisis Uji Validitas Kesehatan Mental

No. Item	Nama Variabel	Pernyataan	Nilai r Hitung	Nilai r tabel (a=5% atau 0,05)	Keterangan
1	KM1	Saya merasa badan saya tumbuh dan berkembang secara normal	0,446	0,266	VALID
2	KM2	Dengan kekurangan fisik akan membuat saya merasa terkendala dalam mengerjakan tugas sekolah	0,408	0,266	VALID
3	KM3	Saya merasa fisik saya normal seperti teman-teman saya pada umumnya	0,339	0,266	VALID
4	KM4	Saya merasa puas jika bisa menyelesaikan tugas sekolah dengan tepat waktu	0,310	0,266	VALID
5	KM5	Saya selalu mengucapkan selamat terhadap teman saya yang berprestasi	0,486	0,266	VALID
6	KM6	Saya sering bercanda dengan teman saya di saat jam istirahat	0,346	0,266	VALID
7	KM7	Saya bisa marah kepada teman atau orang lain jika harga diri saya terusik	0,376	0,266	VALID
8	KM8	Saya tidak marah meskipun harga diri saya di remehkan orang lain	0,341	0,266	VALID
9	KM9	Saya menghargai pendapat teman ketika sedang diskusi mengerjakan tugas	0,292	0,266	VALID

		kelompok			
10	KM10	Saya sering merasa diawasi oleh Allah ketika ingin berbuat keburukan	0,467	0,266	VALID
11	KM11	Saya merasa kadang Allah tidak mengabulkan doa saya	0,302	0,266	VALID
12	KM12	Saya kalau berkata sesuai faktanya	0,289	0,266	VALID
13	KM13	Saya mengerjakan apa kewajiban saya sebagai mestinya siswa	0,472	0,266	VALID
14	KM14	Saya bisa sabar ketika ada kesusahan	0,280	0,266	VALID
15	KM15	Saya jika membantu teman tanpa berharap imbalan balik	0,449	0,266	VALID

Berdasarkan hasil validitas diatas diketahui bahwa semua item pernyataan valid. Sehingga peneliti memutuskan untuk melanjutkan item pernyataan tersebut untuk dijadikan angket penelitian untuk diberikan kepada siswa kelas XI MAN 3 Ciamis.

2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan untuk menunjukkan seberapa konsisten dan stabil suatu instrumen ketika digunakan secara berulang untuk mengukur objek yang sama, dan tetap menghasilkan skor data yang sama (konsisten), bahkan dalam situasi yang berbeda. Reliabilitas dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur apakah hasil perhitungan yang diperoleh dari jawaban kuesioner variabel self-diagnose dan kesehatan mental dapat dinyatakan reliabel atau tidak.

Reliabel atau tidaknya angket dalam penelitian ini dapat dilihat dari kriteria pengambilan keputusan, yaitu apabila nilai *Cronbach Alpha* $\geq 0,60$ (60%).⁵⁴

Tabel 4.6 Uji Reliabilitas Variabel *Self-Diagnose*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.704	13

Dapat dilihat dari hasil output reliabilitas diatas, diketahui nilai *Cronbach Alpha* pada variabel *self-diagnose* mendapatkan angka 0,704 > 0,60. Sehingga, dapat diputuskan bahwa angket sudah dinyatakan **reliabel**.

Tabel 4.7 Uji Reliabilitas Variabel Kesehatan Mental

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.551	15

Dapat dilihat hasil reliabilitas pada output diatas, diketahui bahwa nilai *Cronbach Alpha* pada variabel kesehatan mental mendapatkan angka 0,551 > 0,60. Sehingga, dapat diputuskan bahwa angket sudah dinyatakan **reliabel**.

D. Deskripsi Tiap Variabel dan Indikator

Untuk mendapatkan data perhitungan terkait *self-diagnose* dan kesehatan mental pada siswa kelas XI MAN 3 Ciamis. Peneliti melakukan penyebaran kuesioner kepada responden penelitian, yaitu siswa kelas XI, yang kemudian dibuat deskripsi di setiap indikator pernyataan yang ada. Peneliti

⁵⁴ Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 Edisi Ke-9* (Semarang: Universitas Diponegoro, 2018).

akan melakukan perhitungan untuk menganalisis data yang sudah terkumpul, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan

P = Angka Persentase

F = Frekuensi jawaban responden

N = Jumlah Responden

1. Variabel X (*Self-diagnosis*)

a. Aspek Penyebab

1) Indikator mengalami permasalahan dalam diri

- a) Ketika menghadapi masalah berusaha mencari solusi secepatnya

Tabel 4.8 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Ketika menghadapi masalah berusaha mencari solusi secepatnya.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Sering	34	61,8%
	Sering	9	16,3%
	Kadang-Kadang	12	21,8%
	Tidak Pernah	0	0,0%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan hasil tabel diatas, mayoritas responden (61.8%) sangat sering berusaha mencari solusi dengan cepat, yang menunjukkan sikap proaktif. Tidak ada yang

menjawab "tidak pernah," menandakan bahwa setiap responden berusaha menemukan solusi dalam menghadapi masalah. Responden cenderung bersikap responsif dan segera mencari solusi saat menghadapi masalah, yang menunjukkan perilaku problem-solving yang efektif.

2) Indikator Mencari solusi dalam menghadapi masalah

- a) Konsultasi atau minta bantuan orang lain jika saya sudah tidak bisa memecahkan masalahnya sendiri

Tabel 4.9 Analisis butir Instrumen penelitian tentang konsultasi atau meminta bantuan orang lain jika tidak bisa memecahkan masalahnya sendiri.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
2	Sangat Sering	11	20%
	Sering	27	49%
	Kadang-Kadang	17	30,9%
	Tidak Pernah	0	0,0%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan hasil tabel diatas, Sebagian besar responden (49%) sering meminta bantuan ketika tidak dapat memecahkan masalah sendiri, menunjukkan kecenderungan untuk meminta dukungan eksternal ketika diperlukan. Dapat disimpulkan bahwa Keterbukaan untuk meminta bantuan dari orang lain menunjukkan bahwa responden cenderung tidak ragu mencari dukungan sosial dalam menghadapi kesulitan.

- b) Lebih suka menunda dari pada terburu-buru dalam mengambil keputusan jika menghadapi masalah

Tabel 4.10 Analisis butir Instrumen penelitian tentang lebih suka menunda dari pada terburu-buru mengambil keputusan jika menghadapi masalah.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
3	Sangat Sering	11	20%
	Sering	7	12,7%
	Kadang-Kadang	21	38,1%
	Tidak Pernah	16	29,0%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas, hampir sepertiga responden (38,1%) hanya kadang-kadang menunda, sedangkan 29% tidak pernah melakukannya. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden lebih memilih untuk segera bertindak dibandingkan menunda keputusan. Dapat disimpulkan bahwa responden memiliki kecenderungan untuk berpikir sebelum bertindak, namun sebagian juga mampu mengambil keputusan tanpa penundaan yang berlebihan.

- c) Memilih menyendiri apabila mendapatkan masalah disekolah

Tabel 4.11 Analisis butir Instrumen penelitian tentang memilih menyendiri apabila mendapatkan masalah disekolah.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
4	Sangat Sering	9	16,3%
	Sering	14	25,4%
	Kadang-Kadang	23	41,8%
	Tidak Pernah	9	16,3%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 41,8% responden kadang-kadang menyendiri. Hal ini menunjukkan bahwa

perilaku menyendiri bukanlah respons yang dominan, tetapi tetap dilakukan oleh sebagian besar responden dalam kondisi tertentu. Dapat disimpulkan bahwa responden mungkin merasa nyaman dengan menyendiri saat menghadapi masalah, namun sebagian besar tetap terbuka terhadap interaksi sosial ketika menghadapi tantangan. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan responden bernama Adit, alasan memilih menyendiri apabila mendapatkan masalah di sekolah karena menurutnya kurang percaya dengan orang disekitarnya apabila ia ingin menanyakan saran untuk permasalahannya.

b. Aspek Metode

1) Indikator Mencari cara untuk menyelesaikan masalah

- a) Meniru cara teman sekolah menyelesaikan masalah yang dihadapi
- Tabel 4.12 Analisis butir Instrumen penelitian tentang meniru cara teman sekolah menyelesaikan masalah yang dihadapi.**

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
6	Sangat Sering	11	20%
	Sering	16	29,0%
	Kadang-Kadang	18	32,7%
	Tidak Pernah	10	18,1%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas, responden cenderung sering atau kadang-kadang meniru cara teman dalam menyelesaikan masalah, dengan 32,7% melakukannya kadang-kadang dan 29% sering. Ini menunjukkan bahwa pengaruh teman cukup signifikan dalam menentukan bagaimana mereka mengatasi masalah. Dapat disimpulkan bahwa teman sebaya memainkan peran penting dalam proses pengambilan keputusan responden, terutama dalam situasi

di mana mereka mungkin merasa tidak yakin tentang cara terbaik untuk mengatasi masalah.

- b) Mencoba mencari jawaban dari permasalahan dengan membaca buku

Tabel 4.13 Analisis butir Instrumen penelitian tentang mencoba mencari jawaban dari permasalahan saya dengan membaca buku.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
9	Sangat Sering	5	9,0%
	Sering	18	32,7%
	Kadang-Kadang	24	43,6%
	Tidak Pernah	8	14,5%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas responden (43,6%) hanya kadang-kadang menggunakan buku sebagai sumber informasi. Ini menunjukkan bahwa membaca buku bukanlah metode utama yang sering digunakan oleh mereka untuk menyelesaikan masalah. Dapat disimpulkan bahwa meskipun membaca buku bukan metode utama yang digunakan responden untuk menyelesaikan masalah, mereka masih menganggapnya sebagai sumber informasi yang penting.

- c) Sering memilih untuk berdiam diri dan tidak mau berusaha ketika mendapatkan masalah

Tabel 4.14 Analisis butir Instrumen penelitian tentang sering memilih untuk berdiam diri dan tidak mau berusaha ketika mendapatkan masalah.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
8	Sangat Sering	12	21,8%
	Sering	10	18,1%

	Kadang-Kadang	11	20%
	Tidak Pernah	22	40%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 40% responden menyatakan tidak pernah berdiam diri saat menghadapi masalah. Ini menandakan bahwa kebanyakan responden memilih untuk bertindak aktif daripada berdiam diri dalam situasi sulit. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden lebih memilih untuk tidak pasif dalam menghadapi masalah, yang menunjukkan kecenderungan untuk aktif mencari solusi daripada menghindar.

- 2) Indikator melihat cara penanganan kasus terdahulu
 - a) Mengingat pengalaman sebelumnya dalam mencari solusi ketika mengambil keputusan

Tabel 4.15 Analisis butir Instrumen penelitian tentang mengingat pengalaman sebelumnya dalam mencari solusi Ketika mengambil keputusan

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
5	Sangat Sering	19	34,5%
	Sering	22	40%
	Kadang-Kadang	13	23,6%
	Tidak Pernah	1	1,8%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 40% responden sering mengingat pengalaman sebelumnya saat menghadapi masalah, menunjukkan bahwa pengalaman masa lalu sangat membantu mereka dalam proses pengambilan keputusan. Dapat disimpulkan bahwa pengalaman pribadi merupakan faktor yang penting dalam pengambilan keputusan responden, dan mereka cenderung memanfaatkan pelajaran dari masa lalu untuk mengatasi masalah yang dihadapi saat ini.

- b) Dengan mendapatkan banyak masalah akan menemukan cara bagaimana mengatasinya

Tabel 4.16 Analisis butir Instrumen penelitian tentang dengan mendapatkan banyak masalah akan menemukan cara mengatasinya.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
7	Sangat Sering	8	14,5%
	Sering	31	56,3%
	Kadang-Kadang	14	25,4%
	Tidak Pernah	2	3,6%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 56,3% responden merasa bahwa dengan seringnya mereka menghadapi masalah, mereka dapat belajar menemukan cara yang lebih baik untuk mengatasinya. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman berulang dalam menghadapi masalah membuat mereka lebih terampil dalam menyelesaikannya. Dapat disimpulkan bahwa responden cenderung belajar dari masalah yang mereka hadapi dan menggunakan pengalaman tersebut untuk mengembangkan keterampilan penyelesaian masalah yang lebih baik.

c. Aspek Efek

1) Indikator menghasilkan sesuatu perubahan

- a) Mengetahui cara-cara dalam menghadapi masalah, merasa lebih tenang dalam menjalani aktivitas sebagai pelajar

Tabel 4.17 Analisis butir Instrumen penelitian tentang mengetahui cara-cara dalam menghadapi masalah, merasa lebih tenang dalam menjalani aktivitas sebagai pelajar.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
10	Sangat Sering	14	25,4%
	Sering	19	34,5%

	Kadang-Kadang	17	30,9%
	Tidak Pernah	5	9,0%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas, sebanyak 34,5% responden sering merasa lebih tenang ketika mereka sudah memahami cara untuk menghadapi masalah. Ini mengindikasikan bahwa pemahaman terhadap solusi sangat mempengaruhi ketenangan mereka. Dapat disimpulkan bahwa mengetahui strategi untuk menghadapi masalah memberikan efek positif pada kestabilan emosional responden, membantu mereka merasa lebih tenang dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

- b) Ketika ada tugas yang sulit dari guru, maka anggap itu sebagai tantangan

Tabel 4.18 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Ketika ada tugas yang sulit dari guru, maka anggap itu sebagai tantangan.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
11	Sangat Sering	6	10,9%
	Sering	21	38,1%
	Kadang-Kadang	17	30,9%
	Tidak Pernah	11	20%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar responden (38.1%) sering menganggap tugas yang sulit sebagai tantangan, dan sekitar 10.9% sangat sering menganggapnya sebagai tantangan. Namun, masih ada sebagian kecil responden (20%) yang tidak pernah melihat tugas sulit sebagai tantangan, yang mungkin menunjukkan bahwa mereka merasa terbebani oleh

tugas yang menantang. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap positif terhadap tugas-tugas yang sulit, memandangnya sebagai kesempatan untuk berkembang dan belajar. Namun, ada sebagian responden yang mungkin mengalami kesulitan atau stres dalam menghadapi tugas yang menantang, menunjukkan perlunya bimbingan lebih lanjut dalam mengatasi tugas-tugas yang dianggap sulit.

- 2) Indikator mendapatkan cara menyelesaikan dalam menghadapi masalah
 - a) Dengan seringnya mendapatkan tugas dari guru maka merasa punya pengalaman untuk mengerjakan soal

Tabel 4.19 Analisis butir Instrumen penelitian tentang dengan seringnya mendapatkan tugas dari guru maka merasa punya pengalaman untuk mengerjakan soal.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
12	Sangat Sering	13	23,6%
	Sering	29	52,7%
	Kadang-Kadang	9	16,3%
	Tidak Pernah	4	7,2%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas, Mayoritas responden (52.7%) sering merasa bahwa dengan seringnya menerima tugas dari guru, mereka memperoleh pengalaman yang membantu mereka mengerjakan soal. Sebanyak 23.6% responden sangat sering merasakan hal ini, sementara sebagian kecil (7.2%) tidak pernah merasa demikian. Dapat disimpulkan bahwa pengalaman dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru secara signifikan meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri responden dalam menghadapi soal-soal baru. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran melalui latihan

berulang kali dapat membangun keterampilan pemecahan masalah yang lebih baik di kalangan responden.

- b) Kesulitan dalam mengerjakan tugas, akan mengajak diskusi dengan teman

Tabel 4.20 Analisis butir Instrumen penelitian tentang ketika kesulitan dalam mengerjakan tugas, akan mengajak diskusi dengan teman.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
13	Sangat Sering	7	12,7%
	Sering	25	45,4%
	Kadang-Kadang	22	40%
	Tidak Pernah	1	1,8%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 45,4% responden sering berdiskusi dengan teman saat kesulitan. Ini menunjukkan bahwa diskusi dengan teman merupakan salah satu strategi utama yang digunakan dalam menyelesaikan tugas yang sulit. Dapat disimpulkan bahwa mengajak teman untuk berdiskusi menjadi salah satu strategi utama yang digunakan oleh responden untuk menyelesaikan tugas, menekankan pentingnya interaksi sosial dalam proses belajar dan pemecahan masalah. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu responden bernama Keisya, alasan ketika kesulitan dalam mengerjakan tugas, tidak akan mengajak diskusi dengan teman karena dirinya malu karena merasa tidak bisa dan takut diledek oleh temannya karena merasa dirinya tertinggal dari teman lainnya.

Tabel 4. 21 Gambaran *Self-Diagnose*

Variabel	Jumlah Responden	Median	Mean	Standar Deviasi	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Kestabilan Emosi	55	34	34,73	5,502	22	46

2. Variabel Y (Kesehatan Mental)

a. Aspek Fisik

1) Indikator perkembangannya normal

a) Merasa badan tumbuh dan berkembang secara normal

Tabel 4.22 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Merasa badan tumbuh dan berkembang secara normal.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Sering	23	41,8%
	Sering	24	43,6%
	Kadang-Kadang	8	14,5%
	Tidak Pernah	0	0,0%
Total		55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui mayoritas responden merasa sering atau sangat sering bahwa tubuh mereka tumbuh dan berkembang secara normal, dengan 43.6% sering dan 41.8% sangat sering. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa puas dengan kondisi fisik mereka.

2) Indikator berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya

a) Dengan kekurangan fisik akan membuat merasa terkendala dalam mengerjakan tugas sekolah

Tabel 4.23 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Dengan kekurangan fisik akan membuat merasa terkendala dalam mengerjakan tugas sekolah.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
2	Sangat Sering	11	20%
	Sering	18	32,7%
	Kadang-Kadang	23	41,8%
	Tidak Pernah	3	5,4%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui sebanyak 41.8% siswa kadang-kadang merasa terkendala tugas karena kekurangan fisik, dan 32.7% sering merasakannya. Meskipun hanya 5.4% yang tidak pernah mengalami hal ini, ini menandakan bahwa keterbatasan fisik menjadi perhatian bagi sebagian siswa.

3) Indikator sehat, tidak sakit-sakitan

a) Merasa fisik normal seperti teman-teman pada umumnya

Tabel 4.24 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Merasa fisik normal seperti teman-teman pada umumnya.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
3	Sangat Sering	22	40%
	Sering	15	27,2%
	Kadang-Kadang	14	25,4%
	Tidak Pernah	4	7,2%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui 40% siswa sangat sering merasa fisik mereka normal seperti teman-teman lainnya, namun ada 25.4% yang kadang-kadang merasa

berbeda, yang menunjukkan beberapa siswa memiliki ketidaknyamanan fisik yang berpengaruh terhadap kesehatan mental.

b. Aspek Psikis

1) Indikator respek terhadap diri sendiri dan orang lain

a) Selalu mengucapkan selamat terhadap teman yang berprestasi

Tabel 4.25 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Selalu mengucapkan selamat terhadap teman yang berprestasi.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
5	Sangat Sering	11	20%
	Sering	16	29,0%
	Kadang-Kadang	25	45,4%
	Tidak Pernah	3	5,4%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui sebanyak 45.4% siswa kadang-kadang mengucapkan selamat kepada teman yang berprestasi, dan hanya 20% yang melakukannya sangat sering. Hal ini bisa menjadi indikasi kurangnya respek sosial atau rasa kompetisi yang kuat antar teman.

2) Indikator memiliki insight, dan rasa humor

a) Sering bercanda dengan teman di saat jam istirahat

Tabel 4.26 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Sering bercanda dengan teman di saat jam istirahat.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
6	Sangat Sering	18	32,7%
	Sering	17	30,9%
	Kadang-Kadang	17	30,9%
	Tidak Pernah	3	5,4%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

32.7% siswa sangat sering bercanda dengan teman di jam istirahat, dan 30.9% sering bercanda. Ini menunjukkan adanya iklim sosial yang positif di kalangan siswa.

- 3) Indikator memiliki emosional yang wajar
 - a) Merasa puas jika bisa menyelesaikan tugas sekolah dengan tepat waktu

Tabel 4.27 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Merasa puas jika bisa menyelesaikan tugas sekolah dengan tepat waktu.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
4	Sangat Sering	23	41,8%
	Sering	25	45,4%
	Kadang-Kadang	4	7,2%
	Tidak Pernah	3	5,4%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui 45.4% siswa sering merasa puas setelah menyelesaikan tugas tepat waktu, dengan 41.8% sangat sering merasakannya. Ini menandakan bahwa banyak siswa yang merasa puas dengan pencapaian akademis mereka, yang berkaitan dengan kesehatan mental positif.

c. Aspek Sosial

- 1) Indikator memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (*affection*) terhadap orang lain
 - a) Bisa marah kepada teman atau orang lain jika harga diri terusik

Tabel 4.28 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Bisa marah kepada teman atau orang lain jika harga diri terusik.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
7	Sangat Sering	21	38,1%
	Sering	18	32,7%
	Kadang-Kadang	14	25,4%
	Tidak Pernah	2	3,6%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui sebanyak 38.1% siswa sangat sering merasa marah jika harga diri mereka terusik, yang mengindikasikan adanya sensitivitas emosional yang tinggi terhadap kritik atau penghinaan. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu responden bernama Raka, alasan tidak bisa marah kepada teman atau orang lain jika harga diri terusik karena menurutnya di lingkungan teman-temanya hal itu sudah menjadi kebiasaan dan dirinya juga sering melakukan hal tersebut ke teman-temannya.

- 2) Indikator mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat
 - a) Tidak marah meskipun harga diri di remehkan orang lain

Tabel 4.29 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Tidak marah meskipun harga diri di remehkan orang lain.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
8	Sangat Sering	6	10,9%
	Sering	21	38,1%
	Kadang-Kadang	15	27,2%
	Tidak Pernah	13	23,6%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui meskipun 38.1% siswa sering tidak marah saat harga diri diremehkan, ada 23.6% yang tidak pernah menahan marah, yang menunjukkan variasi dalam kemampuan pengendalian emosi. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu responden bernama Januar, alasan marah ketika harga dirinya di remehkan orang lain karena menurutnya hal tersebut termaksud dengan pembulian dan dia sangat marah apabila harga dirinya di rendahkan oleh orang lain.

- 3) Indikator bersifat toleran dan mau menerima orang lain secara sehat
 - a) Menghargai pendapat teman ketika sedang diskusi mengerjakan tugas kelompok

Tabel 4.30 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Menghargai pendapat teman ketika sedang diskusi mengerjakan tugas kelompok.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
9	Sangat Sering	27	49,0%
	Sering	10	18,1%
	Kadang-Kadang	14	25,4%
	Tidak Pernah	1	1,8%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui sebagian besar siswa (49%) sangat sering menghargai pendapat teman saat diskusi kelompok, menunjukkan adanya komunikasi positif dan sikap toleransi yang baik dalam bekerja sama. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu responden bernama Aulia, alasan tidak mau menghargai pendapat teman ketika sedang diskusi mengerjakan tugas kelompok karena menurutnya jawaban dari temanya itu kurang tepat bahkan salah, menurutnya kerja kelompok itu hanya sebatas tugas dari gurunya.

d. Aspek Moral Religius

1) Indikator Beriman kepada Allah SWT

a) Sering merasa diawasi oleh Allah SWT ketika ingin berbuat keburukan

Tabel 4.31 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Sering merasa diawasi oleh Allah SWT ketika ingin berbuat keburukan.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
10	Sangat Sering	24	43,6%
	Sering	13	23,6%
	Kadang-Kadang	17	30,9%
	Tidak Pernah	1	1,8%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui sebanyak 43.6% siswa sangat sering merasa diawasi oleh Allah SWT ketika ingin berbuat keburukan, mengindikasikan tingkat kesadaran moral yang tinggi. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu responden bernama Fathan, alasan tidak sering merasa diawasi oleh Allah ketika ingin berbuat keburukan karena ia melihat lingkungan di sekitarnya aman aman saja ketika melakukan hal-hal buruk.

- 2) Indikator taat menjalankan perintah agama
 a) Merasa kadang Allah tidak mengabulkan doa hambanya

Tabel 4.32 Analisis butir Instrumen penelitian tentang merasa kadang Allah tidak mengabulkan doa hambanya.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
11	Sangat Sering	11	20%
	Sering	11	20%
	Kadang-Kadang	21	38,1%
	Tidak Pernah	12	21,8%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui sebanyak 38.1% siswa kadang-kadang merasa Allah tidak mengabulkan doa mereka, dengan 21.8% yang tidak pernah merasa demikian, menunjukkan perbedaan dalam keyakinan atau pengharapan spiritual.

- 3) Indikator Jujur
 a) Kalau berkata sesuai faktanya

Tabel 4.33 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Kalau berkata sesuai faktanya.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
12	Sangat Sering	7	12,7%
	Sering	18	32,7%
	Kadang-Kadang	27	49,0%
	Tidak Pernah	3	5,4%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui sebagian besar siswa (49%) menyatakan bahwa mereka kadang-kadang berkata sesuai fakta, sedangkan hanya 12.7% yang sangat sering melakukannya. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar

siswa cenderung memiliki tingkat kejujuran yang fluktuatif, tergantung pada situasi. Tingginya persentase siswa yang hanya kadang-kadang berkata sesuai fakta bisa menjadi sinyal bahwa ada potensi ketidakjelasan dalam pemahaman tentang pentingnya kejujuran, atau adanya faktor tekanan yang membuat mereka tidak selalu berkata jujur. Hal ini menunjukkan perlunya penguatan nilai-nilai kejujuran di lingkungan siswa.

4) Indikator Amanah

a) Mengerjakan apa kewajiban sebagai mestinya siswa

Tabel 4.34 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Mengerjakan apa kewajiban sebagai mestinya siswa

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
13	Sangat Sering	12	21,8%
	Sering	25	45,4%
	Kadang-Kadang	16	29,0%
	Tidak Pernah	2	3,6%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui mayoritas siswa (45.4%) sering melaksanakan kewajiban mereka sebagai siswa, dengan 21.8% sangat sering melakukannya. Hanya 3.6% yang tidak pernah melaksanakan kewajiban mereka. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki rasa tanggung jawab yang baik dalam menjalankan peran mereka sebagai siswa. Namun, sekitar 29% yang kadang-kadang menjalankan kewajibannya menunjukkan bahwa masih ada ruang untuk perbaikan dalam hal konsistensi dalam menjalankan tanggung jawab, yang bisa terkait dengan motivasi, manajemen waktu, atau dukungan lingkungan belajar.

5) Indikator Sabar

a) Bisa sabar ketika ada kesusahan

Tabel 4.35 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Bisa sabar ketika ada kesusahan.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
14	Sangat Sering	14	25,4%
	Sering	20	36,3%
	Kadang-Kadang	20	36,3%
	Tidak Pernah	1	1,8%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui mayoritas siswa menunjukkan kesabaran dalam menghadapi kesulitan, dengan 36.3% sering bersabar dan 25.4% sangat sering bersabar. Namun, 36.3% lainnya hanya kadang-kadang bersabar, yang mengindikasikan bahwa banyak siswa mungkin berjuang dalam mempertahankan kesabaran secara konsisten, terutama saat menghadapi tekanan atau tantangan. Rendahnya persentase siswa yang tidak pernah bersabar (1.8%) menunjukkan bahwa secara umum, nilai kesabaran sudah cukup diterapkan, tetapi membutuhkan dorongan lebih untuk memastikan konsistensi di antara semua siswa.

6) Indikator Ikhlas dalam beramal

a) Jika membantu teman tanpa berharap imbalan balik

Tabel 4.36 Analisis butir Instrumen penelitian tentang Jika membantu teman tanpa berharap imbalan balik.

No Soal	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
15	Sangat Sering	13	23,6%
	Sering	16	29,0%
	Kadang-Kadang	23	41,8%
	Tidak Pernah	3	5,4%
	Total	55	100,0%

Sumber: Data Responden Tahun 2024

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui sebanyak 41.8% siswa kadang-kadang membantu teman tanpa mengharapkan imbalan, namun ada 23.6% yang sangat sering melakukannya, yang mencerminkan adanya variasi dalam tingkat keikhlasan.

Tabel 4.37 Gambaran Kesehatan Mental

Variabel	Jumlah Responden	Median	Mean	Standar Deviasi	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Kestabilan Emosi	55	43	42,78	4,898	33	54

E. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk membuktikan apakah variabel *self-diagnose* dan variabel kesehatan mental pada penelitian ini berdistribusi normal atau tidak.⁵⁵ Uji normalitas dalam penelitian ini akan dilakukan dengan uji kolmogorov-smirnov, karena jumlah responden yang digunakan lebih dari 50 orang. Suatu data dapat dinyatakan normal ketika nilai signifikansi yang diperoleh $> 0,05$, dan sebaliknya apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

⁵⁵ Sahir, *Buku Ini Di Tulis Oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta Di Lindungi Oleh Undang-Undang Telah Di Deposit Ke Repository UMA Pada Tanggal 27 Januari 2022*

Tabel 4.38 Uji Normalitas
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Self-Diagnose	.099	55	.200	.975	55	.315
Kesehatan Mental	.119	55	.052	.971	55	.194

This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil output normalitas diatas, diketahui nilai Signifikansi pada uji kolmogorov-smirnov, variabel *self-diagnose* sebesar 0,200 dan variabel kesehatan mental sebesar 0.052. Kriteria pengambilan keputusan menyatakan bahwa jika nilai sig. > 0,05 maka data berdistribusi normal, namun apabila nilai sig. \leq 0,05 maka data yang diperoleh tidak berdistribusi normal. Kedua variabel tersebut menunjukkan nilai signifikansi lebih dari 0.05, yang artinya bahwa data *self-diagnose* dan kesehatan mental berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Tujuan dilakukannya pengujian linearitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh memiliki hubungan yang linier atau tidak. Jika hasil data yang diperoleh tidak linear maka analisis regresi tidak dapat dilanjutkan. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji linearitas, yaitu:

- a. Apabila nilai Sig. Deviation from Linearity > 0,05 maka terdapat hubungan yang linear
- b. Apabila nilai Sig. Deviation from Linearity < 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linear

Berikut output hasil uji linearitas dengan bantuan perhitungan SPSS 22:

Tabel 4.39 Uji Linieritas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesehatan Mental * Self-Diagnose	Between Groups	(Combined) Linearity	707.834	21	33.706	1.893	.049
		Deviation from Linearity	63.311	1	63.311	3.556	.068
			644.523	20	32.226	1.810	.064
Within Groups			587.548	33	17.804		
Total			1295.382	54			

Dari tabel linieritas diatas, diketahui bahwa nilai sig. Deviation from Linearity antara *self-diagnose* dengan kesehatan mental sebesar 0,064, sehingga dapat disimpulkan bahwa antara data *self-diagnose* dengan data kesehatan mental memiliki hubungan yang linear, karena memiliki nilai Sig. Deviation from Linearity (0,064) > 0,05.

3. Uji Korelasi

Pengujian korelasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui arah dan kuatnya hubungan antar variabel dalam penelitian, yang dinyatakan dengan koefisien korelasi. Arah korelasi diketahui dari bentuk hubungan positif atau negatif, sedangkan besarnya nilai koefisien korelasi digunakan untuk mengetahui kuat atau lemahnya hubungan antar variabel⁵⁶.

Kriteria keputusan dalam uji korelasi dapat dilakukan menggunakan beberapa cara diantaranya yaitu dengan melihat nilai Signifikansi (2- tailed) yang kemudian dibandingkan dengan nilai alpha 0,05. Cara lain dapat dilakukan dengan membandingkan antara nilai r hitung (*Pearson Correlations*) dengan hasil nilai r tabel *product moment*.

⁵⁶ Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian Dr Sugiyono*, 228.

Tabel 4.40 Nilai Variabel X (*Self-Diagnose*) dan Nilai Variabel Y (Kesehatan Mental)

No Responden	Nilai Variabel X	Nilai Variabel Y
1	29	43
2	28	42
3	29	41
4	27	42
5	31	43
6	30	39
7	29	40
8	29	47
9	28	43
10	30	43
11	30	43
12	34	45
13	33	41
14	36	41
15	30	45
16	31	49
17	42	44
18	38	40
19	33	41
20	30	43
21	25	41
22	33	39
23	41	42
24	36	46
25	33	33
26	36	40
27	35	42
28	33	39
29	33	47
30	31	41
31	33	43
32	43	45
33	46	53
34	46	50
35	45	51

36	30	48
37	34	41
38	32	39
39	42	44
40	41	39
41	40	39
42	36	46
43	41	48
44	44	33
45	36	52
46	36	54
47	37	44
48	35	47
49	35	43
50	42	39
51	38	51
52	39	37
53	39	34
54	35	35
55	22	33

Tabel 4.41 Koefisien Korelasi

No Responden	Nilai Variabel X	Nilai Variabel Y	X ²	Y ²	XY
1	29	43	841	1849	1247
2	28	42	784	1764	1176
3	29	41	841	1681	1189
4	27	42	729	1764	1134
5	31	43	961	1849	1333
6	30	39	900	1521	1170
7	29	40	841	1600	1160
8	29	47	841	2209	1363
9	28	43	784	1849	1204
10	30	43	900	1849	1290
11	30	43	900	1849	1290
12	34	45	1156	2025	1530

13	33	41	1089	1681	1353
14	36	41	1296	1681	1476
15	30	45	900	2025	1350
16	31	49	961	2401	1519
17	42	44	1764	1936	1848
18	38	40	1444	1600	1520
19	33	41	1089	1681	1353
20	30	43	900	1849	1290
21	25	41	625	1681	1025
22	33	39	1089	1521	1287
23	41	42	1681	1764	1722
24	36	46	1296	2116	1656
25	33	33	1089	1089	1089
26	36	40	1296	1600	1440
27	35	42	1225	1764	1470
28	33	39	1089	1521	1287
29	33	47	1089	2209	1551
30	31	41	961	1681	1271
31	33	43	1089	1849	1419
32	43	45	1849	2025	1935
33	46	53	2116	2809	2438
34	46	50	2116	2500	2300
35	45	51	2025	2601	2295
36	30	48	900	2304	1440
37	34	41	1156	1681	1394
38	32	39	1024	1521	1248
39	42	44	1764	1936	1848
40	41	39	1681	1521	1599
41	40	39	1600	1521	1560
42	36	46	1296	2116	1656
43	41	48	1681	2304	1968
44	44	33	1936	1089	1452
45	36	52	1296	2704	1872
46	36	54	1296	2916	1944
47	37	44	1369	1936	1628
48	35	47	1225	2209	1645

49	35	43	1225	1849	1505
50	42	39	1764	1521	1638
51	38	51	1444	2601	1938
52	39	37	1521	1369	1443
53	39	34	1521	1156	1326
54	35	35	1225	1225	1225
55	22	33	484	1089	726
Total	1910	2353	67964	101961	82035

Berikut perhitungan manual menggunakan r_{xy}

$$r_{xy} = \frac{N(\sum xy) - (\sum x \sum y)}{\sqrt{N(\sum x^2) - (N \cdot \sum x)^2} \sqrt{N(\sum y^2) - (N \cdot \sum y)^2}}$$

Diketahui :

$$N = 55$$

$$\sum x = 1910$$

$$\sum y = 2353$$

$$\sum x^2 = 67964$$

$$\sum y^2 = 101961$$

$$\sum xy = 82035$$

$$r_{xy} = \frac{55(82035) - (1910 \times 2353)}{\sqrt{\{55(67964) - (1910)^2\} \{55(101961) - (2353)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{4511925 - 4494230}{\sqrt{(3738020 - 3648100)(5607855 - 5536609)}}$$

$$r_{xy} = \frac{17695}{\sqrt{(89920)(71246)}}$$

$$r_{xy} = \frac{17695}{299,8666 \times 266,9195}$$

$$r_{xy} = \frac{17695}{80040,24}$$

$$r_{xy} = 0,221076$$

Adapun jika uji korelasi dihitung menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 22, akan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.42 Uji Korelasi
Correlations

		Self-Diagnose	Kesehatan Mental
Self-Diagnose	Pearson Correlation	1	.221**
	Sig. (2-tailed)		.105
	N	55	55
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	.221**	1
	Sig. (2-tailed)	.105	
	N	55	55

** . Correlation is (2- significant at the 0.01 level tailed).

Dari hasil analisis tersebut diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,221, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang cukup signifikan antara variabel X (*self-diagnose*) dengan variabel Y (kesehatan mental), kemudian nilai koefisien korelasi atau $r_{xy} = 0,221$, dibandingkan dengan nilai r_t (r tabel) yang terdapat dalam tabel product moment. Apabila hasil menunjukkan nilai $r_{xy} > r_t$, maka artinya nilai tersebut signifikan dan hipotesis yang peneliti ajukan (H_a) diterima dan (H_0) ditolak. Namun sebaliknya apabila $r_{xy} < r_t$, maka artinya nilai tersebut tidak signifikan dan hipotesis yang peneliti ajukan (H_a) ditolak dan (H_0) diterima. Hal tersebut dapat diketahui setelah nilai r_{xy} diuji dengan taraf signifikansi 5% dan 1%. Dijabarkan pada operasional berikut:

1. Pada taraf signifikansi 5% hasilnya :

$$r_{xy} = 0,221$$

$$r_t = 0,266$$

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada taraf signifikansi 5% nilai $r_{xy} < r_t$, yaitu $0,221 < 0,266$.

2. Pada taraf signifikansi 1% hasilnya :

$$r_{xy} = 0,221$$

$$r_t = 0,345$$

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada taraf signifikansi 1% nilai $r_{xy} < r_t$, yaitu $0,221 < 0,345$.

Dari hasil analisis data diatas, dapat dibuktikan bahwa dengan menggunakan taraf 5% ataupun 1% nilai r_{xy} lebih kecil dari r_t . Hal ini menunjukkan adanya tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel X (*Self-Diagnose*) dengan variabel Y (Kesehatan Mental).

Untuk mengetahui kuat lemahnya hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya, dapat dilakukan dengan melakukan penafsiran terhadap koefisien korelasi dari hasil nilai r_{xy} . Penafsirannya adalah sebagai berikut:

Tabel Tabel 4.43 Penafsiran terhadap koefisien korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 s/d 0,19	Sangat Rendah
0,20 s/d 0,39	Rendah
0,40 s/d 0,59	Sedang
0,60 s/d 0,79	Kuat
0,80 s/d 1,00	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono (2019:231)

Dari hasil perhitungan uji korelasi menggunakan teknik *Pearson Correlation*, telah diperoleh nilai r hitung sebesar 0,221, dengan p value 0,105 hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel X (*self-diagnose*) dengan variabel Y (kesehatan mental) memiliki korelasi dengan tingkat hubungan yaitu **rendah**. Karena nilai r hitung yang didapat ($0,221 < r$ tabel (sig 5% = 0,266) dan ($0,221 < r$ tabel (sig 1% = 0,345) Sehingga dapat disimpulkan bahwa, hipotesis yang peneliti ajukan yaitu (H_0)

“Tidak terdapat hubungan antara *Self-Diagnose* dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas XI MAN 3 Ciamis” dinyatakan (H_o) **diterima** dan (H_a) **ditolak**.

F. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa kelas XI madrasah aliyah negeri 3 Ciamis. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh melalui program SPSS 22 dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment, diperoleh hasil nilai koefisien korelasi sebesar 0,221 dengan signifikansi 0.105. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang rendah antara *self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa kelas XI madrasah aliyah negeri 3 Ciamis, sehingga dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-diagnose* dengan kesehatan mental. Apabila dikaitkan dengan penelitian terdahulu dari artikel jurnal yang ditulis Vina Rilantinawati, Parsaoran Siahaan, Unang Purnawana. Departemen Pendidikan Fisika, Universitas Pendidikan Indonesia. berjudul “*Self-Diagnose* Sebagai Upaya Untuk Mendukung Pemahaman Konsep Peserta Didik kelas X Pada Materi Momentum dan Impuls”. Yang menyatakan fungsi *self-diagnosis* ini berperan dalam membantu siswa yang memiliki pemahaman konsep rendah melewati timbal balik sendiri. Tujuannya adalah untuk menjelaskan bagaimana peran *self-diagnosis* ini dalam memberikan bantuan kepada siswa mengenai pemahaman konsep pada materi momentum dan juga impuls. *Self-diagnosis* sangat berperan banyak dalam memberikan feedback yang dilakukan berbagai proses dari mulai kriteria tahapan mengenali, mengakui, termasuk *self-score* sehingga mencapai tahap memperbaiki berbagai kesalahannya untuk menuju ke arah yang lebih positif.⁵⁷

⁵⁷ Vina Rilantinawati, Parsaoran Siahaan, Unang Purwana. “Self Diagnosis sebagai upaya untuk mendukung pemahaman konsep peserta didik kelas X pada materi momentum dan impuls”. Jurnal Wahana pendidikan fisika. 2020. Vol 5(2). 6-15

Apabila dikaitkan dengan jurnal tersebut *self-diagnose* lebih cenderung mengarah terhadap pemahaman konsep diri, dimana seseorang mampu mengenali dan mengakui penilaian dirinya sehingga dapat memperbaiki berbagai kesalahan dalam dirinya untuk menuju ke arah yang lebih positif. Maka penting bagi siswa madrasah aliyah negeri 3 Ciamis memahami apa itu *self-diagnose* untuk memahami dirinya sebagai siswa dalam proses belajar mengajar untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Menurut Fitz kesadaran atau pandangan umum seseorang terhadap dirinya sendiri merupakan citra dirinya atau citra dirinya sendiri. Fitz juga menemukan bahwa konsep diri memiliki efek yang kuat pada perilaku manusia. Konsep diri pada seseorang memiliki manfaat agar memudahkan dirinya sendiri untuk memprediksi dan memahami perilakunya.⁵⁸ Dan Menurut Burns, konsep diri merupakan gabungan dari beberapa hal diantaranya tentang hal yang dipikirkan oleh individu terhadap pribadinya sendiri, kemudian apa yang ada di pikiran orang lain mengenai dirinya dan diinginkan oleh orang tersebut.⁵⁹

Dalam artikel jurnal lain yang ditulis Fetty Rahmawaty, Ribka Pebriani Silalahiv, Berthiana T, Barto Mansyah. (2022). *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276-281. Yang berjudul: faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. Menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja ini terjadi banyak perubahan, seperti perubahan fisik, biologis, dan emosional. Banyak remaja hanya terfokus pada kesehatan fisiknya. Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga penting untuk diperhatikan, karena kesehatan mental mempengaruhi cara seseorang untuk berpikir, merasakan, dan bertindak didalam kehidupannya sehari-hari. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang bagus akan mampu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan baik. Dan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja

⁵⁸ Pratiwi Wahyu Widiarti, Konsep Diri (Self Concept) dan Komunikasi Interpersonal dalam pendampingan pada Siswa SMP Se-Kota Yogyakarta, *Jurnal Informasi* 47, No. 1 (2017): 137”

⁵⁹ Ahmad Hariyadi, Agus Darmuki, Prestasi dan Motivasi Belajar dengan Konsep Diri, IKIP PGRI Bojonegoro, 2019

meliputi pola asuh yang diterapkan oleh orang tua, rasa syukur, dan jenis kelamin.⁶⁰

Apabila dikaitkan dengan jurnal tersebut bahwa kesehatan mental remaja berperan penting dalam mempengaruhi cara siswa khususnya siswa madrasah aliyah negeri 3 Ciamis untuk berfikir, merasakan, dan bertindak didalam kehidupan sehari-hari terutama dalam kegiatan belajar mengajar. Siswa yang memiliki kesehatan mental yang bagus akan mampu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan baik. Menurut Daradjat, Kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif. Selanjutnya ia menekankan bahwa Kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala penyakit jiwa (psychose).⁶¹

Penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pentingnya aspek-aspek kesehatan mental. selain itu penelitian ini dapat mengeksplorasi bagaimana kesehatan mental ini dapat mendukung keberhasilan akademik dan pengembangan karakter. Dengan demikian, skripsi ini tidak hanya memberikan kontribusi akademis tetapi juga praktis bagi pendidik dan pembuat kebijakan dalam mengembangkan program pendidikan yang lebih inklusif dan mendukung bagi siswa madrasah aliyah negeri 3 Ciamis, dan bagi para dewan Guru untuk selalu memperhatikan kesehatan mental peserta didiknya untuk menciptakan lingkungan yang nyaman dalam proses belajar mengajar.

⁶⁰ Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolesents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276-281.

⁶¹ Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah diperoleh peneliti dari hasil penelitian, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

Dari hasil pengumpulan data para responden yang diperoleh melalui kuesioner, kemudian peneliti melakukan perhitungan pada masing-masing variabel X (*Self-diagnose*) dengan variabel Y (Kesehatan Mental) menggunakan rumus korelasi *pearson product moment* (r_{xy}) yang memperoleh nilai r_{xy} sebesar 0,221 ($r_{xy} = 0,221$). Setelah dihasilkan nilai $r_{xy} = 0,221$, kemudian diujikan dengan taraf signifikansi 5%, diketahui nilai r_{tabel} taraf signifikansi 5% dengan $N=55$ adalah 0,266. Maka dapat disimpulkan $r_{xy} < r_{tabel}$ ($0,221 < 0,266$).

Kemudian setelah disesuaikan dengan tabel penafsiran koefisien korelasi, nilai $r_{xy} = 0,221$ berada pada tingkat koefisien korelasi “**rendah**”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa kelas XI MAN 3 Ciamis.”

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa H_a (Hipotesa Alternatif) **ditolak**, dan H_o (Hipotesa Nihil) **diterima**. Jadi kesimpulan pada penelitian ini adalah “Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-diagnose* dengan kesehatan mental pada mahasiswa kelas XI MAN 3 Ciamis.” Berdasarkan hasil kuesioner yang dilakukan kepada responden, dapat disimpulkan bahwa *self-diagnose* tidak memiliki pengaruh yang sedang terhadap kesehatan mental.

B. Saran

1. Bagi Guru BK dan Pihak Sekolah

Diharapkan bagi guru BK serta pihak sekolah supaya dapat lebih memperhatikan dan menyikapi kesehatan mental siswa secara positif, sehingga, mereka dapat lebih percaya diri dengan kemampuannya dalam menghadapi tantangan. Melalui program-program yang diberikan kepada siswa pihak sekolah dan guru BK hendaknya dapat mempertahankan ataupun meningkatkan apa yang telah dicapai siswa dengan memberikan bimbingan dan konseling atau edukasi terkait pentingnya mengelola kesehatan mental.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat melatih diri untuk lebih konsisten lagi dalam mengelola kestabilan emosi diri sendiri, sehingga dapat lebih siap dan percaya diri untuk menghadapi dan menyelesaikan berbagai tantangan dan masalah yang dapat terjadi dimana saja baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang *self-diagnose* dan kesehatan mental dapat menggali faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kesehatan mental seperti motivasi belajar dengan memperdalam penelitian menggunakan pendekatan kualitatif. Dikarenakan penelitian ini menunjukkan hubungan yang rendah antara *self-diagnose* dengan kesehatan mental maka perlunya memperdalam lagi faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zainal, and Sugeng Purbawanto. "Pemahaman siswa terhadap pemanfaatan media pembelajaran berbasis livewire pada mata pelajaran teknik listrik kelas X jurusan audio video di SMK Negeri 4 Semarang." *Edu Elekrika Journal* 4.1 (2015).
- Anwar, Ali. "Statistika untuk penelitian pendidikan dan aplikasinya dengan SPSS dan excel." (2009).
- Arikunto, Suharsimi. "Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek." (*No Title*) (2010).
- Fakhriyani, Diana Vidya. "Kesehatan mental." *Pamekasan: duta media publishing* (2019): 11-13.
- Fuad, Ikhwan. "Menjaga kesehatan mental perspektif Al-Qur'an dan hadits." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1.1 (2016): 31-50.
- Ginting, Eraskaita, and Putri Citra Hati. "The Phenomenon of Self-Diagnosis Behavior on Self-Healing Style in Young People." *Wardah* 24.2 (2023): 17-27.
- Gunawan, Imam. "Metode penelitian kuantitatif." *Retrieved June 7* (2016): 2017.
- Gunawan, Lisa. "Komunikasi Interpersonal pada Anak Dengan Gangguan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)." *Psiko Edukasi* 19.1 (2021): 49-68.
- Hariyadi, Ahmad, and Agus Darmuki. "Prestasi dan motivasi belajar dengan konsep diri." *Prosiding Seminar Nasional Penguatan Muatan Lokal Bahasa Daerah sebagai Pondasi Pendidikan Karakter Generasi Milenial*. 2019.
- Kuantitatif, Pendidikan Pendekatan. "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D." *Alfabeta, Bandung* (2016).
- LN, Syamsu Yusuf. *Kesehatan mental: perspektif psikologis dan agama*. PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Maskanah, Imas. "Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental." *Journal of Psychology Students* 1.1 (2022): 1-10.
- MIST, KSI. "MIPA Bersuara# 1: Pandemi Membelenggu, Kesehatan Mental Terganggu." (2020).
- Nuryadi, Nuryadi, et al. "Dasar-dasar statistik penelitian." (2017).

- Oktamarina, Lidia, et al. "GANGGUAN SUASANA HATI PADA ANAK DISRUPTIVE MOOD DYSREGULATION DISORDER (DMDD)." *Jurnal Multidisipliner Kapalamada* 1.03 (2022): 307-315.
- Padliyyah, Siti Hannah, I. Suwarman, and Agus Jauhari. "Integrasi Kegiatan Self-Diagnosis pada Pembelajaran Hukum Pascal Menggunakan Pendekatan STEM." *SAINTIFIK: Jurnal Matematika, Sains, dan Pembelajarannya* 6.1 (2020): 14-21.
- Pratidina, Galuh, and Soleh Amini. *Hubungan antara konsep diri dengan kemampuan komunikasi interpersonal pada remaja*. Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015.
- Pradhana, Wisnu Yogi. *Perilaku Diagnosis Diri Gangguan Mental pada Mahasiswa Psikologi*. Diss. Universitas Gadjah Mada, 2022.
- Putri, Diana Sari, Dhimar Lelangi, and Eva Dwi Kurniawan. "Kepribadian Abnormal Tokoh Fara dalam Novel Skizofrenia Karya Disadiss0." *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu* 1.6 (2023): 131-137.
- Putri, Kholifah Ganda. "Hubungan Antara Toxic parents Terhadap Kondisi Kesehatan Mental Remaja." *Journal of Islamic Guidance and Counseling* 1.2 (2024).
- Rahmayanthi, Ranni. "Perspektif Gen Z terkait Konten Bertema Psikologis di Media Sosial." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 7.1 (2023): 155-163.
- Rilantinawati, Vina, Parsaoran Siahaan, and Unang Purwana. "SELF DIAGNOSIS SEBAGAI UPAYA UNTUK Mendukung PEMAHAMAN KONSEP PESERTA DIDIK KELAS X PADA MATERI MOMENTUM DAN IMPULS." *WaPFI (Wahana Pendidikan Fisika)* 5.2 (2020): 6-15.
- Rouf, Muhammad. "Memahami Tipologi Pesantren dan Madrasah sebagai Lembaga Pendidikan Islam Indonesia." *Tadarus* 5.1 (2016): 68-92.
- SAFITRI, RIZKA. *Hubungan Antara Group Cohesion Dengan Social Loafing Pada Remaja Siswa SMK Negeri 8 Surabaya*. Diss. Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2019.
- Sahir, Syafrida Hafni. "Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022 (T. Koryati." *Penerbit KBM Indonesia* (2022).
- Goleman, *Emotional Intelligence*, 114–20
- Sari, Belia Yunita. *TA: Perancangan Motion Graphic Pencegahan Depresi sebagai Media Kampanye Sosial untuk Usia 20-30 Tahun*. Diss. Universitas Dinamika, 2024.

- Sarwono, Jonathan. "Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif." (2006).
- Subini, Nini. "Mengatasi kesulitan belajar pada anak." (2019).
- Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian* Dr Sugiyono, Hlm, 348
- SYAMSUL, MAARIF. "Hubungan Antara Peranan BMKG Dengan Dunia Pelayaran dan Prakiraan Cuaca untuk Umum." *KARYA TULIS* (2022).
- TANGKE, YUNITA. *HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DENGAN HASIL BELAJAR SISWA DI SMP KATOLIK RANTEPAO*. Diss. STIK Stella Maris Makassar, 2023.
- Yasipin, Yasipin, Silvia Ayu Rianti, and Nurman Hidayat. "Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja." *Jurnal Manthiq* 5.1 (2020): 25-31.
- Yudhantara, Dearisa Surya, et al. *Gangguan Bipolar: Buku Ajar untuk Mahasiswa Kedokteran*. Universitas Brawijaya Press, 2022.
- Yulia, Rini. *OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER (OCD) SEBAGAI ALASAN PERCERAIAN DALAM PERSPEKTIF MASHLAHAH AL-MURSALAH*. BS thesis. Fakultas Syariah dan Hukum UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Vitka, Nur Kholisah, and Makhrus Imam. *PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR DI POLTEKKES KEMENKES BANDUNG*. Diss. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, 2022.
- Widiarti, Pratiwi Wahyu. "Konsep diri (self concept) dan komunikasi interpersonal dalam pendampingan pada siswa SMP se kota Yogyakarta." *INFORMASI Kajian Ilmu Komunikasi* 47.1 (2017): 135-148.
- Winata, Efan, and Eldha Anggraeni. "Perilaku Self Diagnosis Pada Generasi Z Society 5.0." *Proceeding Of Student Conference*. Vol. 1. No. 6. 2023.
- Cahyadien, M. D., & Saepudin, A. (2021). Implikasi Pendidikan Dari Al-Quran Surat Al-Kahfi Ayat 10-16 Tentang Kisah Ketangguhan Iman Pemuda Ashabul Kahfi Terhadap Upaya Menanamkan Akidah. *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam*, 127-136.
- Vina Rilantinawati, Parsaoran Siahaan, Unang Purwana. "Self Diagnosis sebagai upaya untuk mendukung pemahaman konsep peserta didik kelas X pada materi momentum dan impuls". *Jurnal Wahana pendidikan fisika*. 2020. Vol 5(2). 6-15
- Tafsir Kemenag Ringkas*. (2019) Lajnah Pentasihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang dan Diklat, Kementerian Agama, Republik Indonesia.

LAMPIRAN-LAMPIRAN



Lampiran 1

PEDOMAN PENCARIAN DATA PENELITIAN

HUBUNGAN *SELF-DIAGNOSE* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 CIAMIS

A. Pedoman Wawancara

1. Kemampuan *self-diagnose* siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis.
2. Bentuk Kesehatan Mental siswa kelas XI Madrasah Aliyah negeri 3 Ciamis.

B. Pedoman Dokumentasi

1. Jumlah siswa Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis tahun 2023-2024
2. Profil Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis
3. Visi, misi, dan tujuan Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis
4. Struktur guru dan tenaga pendidik Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis

C. Pedoman Angket

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *self-diagnose* dengan kesehatan mental pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis atau tidak, maka dibuat tabulasi data untuk mengetahui jawaban responden terhadap kuesioner. Adapun aturan pemberian nilai yang diterapkan adalah sebagai berikut:

1. Jawaban sangat sering mendapatkan nilai 4
2. Jawaban sering mendapatkan nilai 3
3. Jawaban kadang-kadang mendapatkan nilai 2
4. Jawaban tidak pernah mendapatkan nilai 1

Jumlah keseluruhan item sebanyak 28 item yang seluruhnya terdapat 13 pernyataan dari variabel X dan 15 pernyataan dari variabel Y.

Lampiran 2

DATA RESPONDEN PENELITIAN

No	Nama Responden	Jenis Kelamin
1	ADE AHMAD SABILULJAMIL	Laki-laki
2	ASYFA NADIYAH RAHMAH	Perempuan
3	AULIA INTAN MAHARANI	Perempuan
4	FATHAN FAUZI HAMDI	Laki-laki
5	LINTANG RAISYA MU'AJJIZAH	Perempuan
6	M. DAFA MARTIANUS SALAM	Laki-laki
7	MUHAMMAD AKBAR JALALLUDIN	Laki-laki
8	MUHAMMAD GHYAST YUSRON	Laki-laki
9	MUHAMMAD HARITS DZAHABI	Laki-laki
10	NADA NURANI	Perempuan
11	NAZNIN RAINA SALWA	Perempuan
12	PASHA ATAUR RAHMAN	Laki-laki
13	RAHMA NUZULAH RAMADHANI	Perempuan
14	RAISYA NUR SA'BANI	Perempuan
15	RARAS AURA AMARANI	Perempuan
16	RISMA ALVIYANI	Perempuan
17	SALSABILA KHAIRUNNISA	Perempuan
18	SYAFIQ ABDI DZIKRI	Laki-laki
19	WAFI NAFISATUL MUFIDAH	Perempuan
20	YULITA MELATI GALUH PERTIWI	Perempuan
21	ZENNY NURFADILAH	Perempuan
22	ADIT AMALUDIN	Laki-laki
23	ENOK AUFA	Perempuan
24	FAHAD BADDARUDIN ALI FIRDAUS	Laki-laki
25	HARTINI SOFIATULLATIFAH	Perempuan
26	ICHA SOFIYATUN NISA	Perempuan
27	KHAZMAH KHODIZAH	Perempuan
28	MUHAMAD HABIBI RAMDANI	Laki-laki
29	MUHAMAD WISNU ALJAMIL RICZA JAGAT	Laki-laki
30	MUHAMMAD AKBAR JAMALLUDIN	Laki-laki
31	MUHAMMAD REVAN	Laki-laki
32	NOVIASARI	Perempuan
33	RAFI MUZAKKI SYIHABUDDIN	Laki-laki
34	REZA MOH. YUSUF SIHABUL MILAH	Laki-laki
35	SALSABIL AULA RISZIYAH	Perempuan
36	SOFYAN HENDRA SAPUTRA	Laki-laki
37	SYAIRA SALSABILA	Perempuan

38	ZAHRA AUDIA RAHMA	Perempuan
39	AINA FURQONUS TSABITAH	Perempuan
40	AISYAH NADIA MUKHBITA	Perempuan
41	CINDY FEBRIYANTI	Perempuan
42	CRISTALIA NURUL AINUNNISSA	Perempuan
43	IRFAN MAULANA HARDIANSYAH	Laki-laki
44	JANUAR SEPTIAN RAMADHAN	Laki-laki
45	KEISYA AZKIYA FATIMATUZAHRA	Perempuan
46	MAWAR SITI MAULIDHA	Perempuan
47	MILKA SHOFA BERLIANA	Perempuan
48	MOCH RIDZAL MUNAWAR	Laki-laki
49	MUHAMMAD MUHIBBUL FALAH AZZAKI	Laki-laki
50	NABILA AZMI SUZASTIKA	Perempuan
51	NAURA JIHAN ATHARI	Perempuan
52	RAKA ROYYAN RAMADHAN MUWAHHID	Laki-laki
53	RANA FATHIMATUZ ZAHRA MULYA	Perempuan
54	SALSABILLA MUTIA ZAHRA AZKIA	Perempuan
55	SITTA NURFADHILAH	Perempuan



Lampiran 3

**Angket Penelitian Variabel X
(Tingkat Self-diagnosis)**

Instrument Penelitian

**Angket Penilaian Hubungan Self-diagnosis Dengan Kesehatan Mental Pada
Siswa MAN 3 Ciamis**

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

Dibawah ini terdapat beberapa pertanyaan, disini anda diminta untuk memberikan respon atau jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda sendiri dengan memberikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang tersedia.

Setiap pertanyaan hanya ada satu jawaban yang dipilih dan dijamin kerahasiaannya, diantaranya:

Pilihan jawaban untuk Tingkat Self-diagnosis:

SS : Sangat Sering

S : Sering

KK : Kadang-Kadang

TP : Tidak Pernah

No	Pertanyaan	SS	S	KK	TP
1	Ketika menghadapi masalah saya berusaha mencari solusi secepatnya				
2	Saya akan konsultasi atau minta bantuan orang lain jika saya sudah tak mampu memecahkan sendiri untuk menyelesaikan masalah				
3	Saya lebih suka menunda, dari pada terburu-buru mengambil keputusan jika				

	menghadapi masalah				
4	Saya memilih menyendiri apabila mendapatkan masalah di sekolah				
5	Saya akan mengingat pengalaman saya sebelumnya dalam mencari solusi ketika mengambil keputusan				
6	Saya akan meniru cara teman sekolah saya menyelesaikan masalah yang dihadapi				
7	Dengan mendapatkan banyak masalah saya akan menemukan cara bagaimana mengatasinya				
8	Saya sering memilih untuk berdiam diri dan tidak mau berusaha ketika mendapatkan masalah				
9	Saya mencoba mencari jawaban dari permasalahan saya dengan membaca buku				
10	Dengan mengetahui cara-cara dalam menghadapi masalah, saya merasa lebih tenang dalam menjalani aktivitas sebagai pelajar				
11	Ketika ada tugas yang sulit dari guru, maka saya anggap itu sebagai tantangan				
12	Dengan seringnya mendapatkan tugas dari guru maka saya merasa punya pengalaman untuk mengerjakan soal				
13	Ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya akan mengajak diskusi dengan teman				

Lampiran 3

**Angket Penelitian Variabel Y
(Tingkat Kesehatan Mental)**

Instrument Penelitian

**Angket Penilaian Hubungan Self-diagnosis Dengan Kesehatan Mental Pada
Siswa MAN 3 Ciamis**

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan, disini anda diminta untuk memberikan respon atau jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda sendiri dengan memberikan tanda cek (√) pada kolom yang tersedia.

Setiap pertanyaan hanya ada satu jawaban yang dipilih dan dijamin kerahasiaannya, diantaranya:

Pilihan jawaban untuk Tingkat Kesehatan Mental:

SS : Sangat Sering

S : Sering

KK : Kadang-Kadang

TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	SS	S	KK	TP
1	Saya merasa badan saya tumbuh dan berkembang secara normal				
2	Dengan kekurangan fisik akan membuat saya merasa terkendala dalam mengerjakan tugas sekolah				
3	Saya merasa fisik saya normal seperti teman-teman saya pada umumnya				
4	Saya merasa puas jika bisa menyelesaikan				

	tugas sekolah dengan tepat waktu				
5	Saya selalu mengucapkan selamat terhadap teman saya yang berprestasi				
6	Saya sering bercanda dengan teman saya di saat jam istirahat				
7	Saya bisa marah kepada teman atau orang lain jika harga diri saya terusik				
8	Saya tidak marah meskipun harga diri saya di remehkan orang lain				
9	Saya menghargai pendapat teman ketika sedang diskusi mengerjakan tugas kelompok				
10	Saya sering merasa diawasi oleh Allah ketika ingin berbuat keburukan				
11	Saya merasa kadang Allah tidak mengabulkan doa saya				
12	Saya kalau berkata sesuai faktanya				
13	Saya mengerjakan apa kewajiban saya sebagai mestinya siswa				
14	Saya bisa sabar ketika ada kesusahan				
15	Saya jika membantu teman tanpa berharap imbalan balik				

Correlations

		X10	X11	X12	X13	TOTAL
X01	Pearson Correlation	-.019	.148	.497**	.212	.345**
	Sig. (2-tailed)	.891	.281	<.001	.121	.010
	N	55	55	55	55	55
X02	Pearson Correlation	.182	.206	-.014	.078	.295*
	Sig. (2-tailed)	.184	.131	.922	.572	.029
	N	55	55	55	55	55
X03	Pearson Correlation	.115	.449**	-.144	.320*	.650**
	Sig. (2-tailed)	.402	<.001	.295	.017	<.001
	N	55	55	55	55	55
X04	Pearson Correlation	.286*	.346**	.041	-.044	.422**
	Sig. (2-tailed)	.034	.010	.765	.752	.001
	N	55	55	55	55	55
X05	Pearson Correlation	.047	.180	.335*	-.088	.294*
	Sig. (2-tailed)	.733	.188	.012	.524	.029
	N	55	55	55	55	55
X06	Pearson Correlation	.292*	.617**	.149	.233	.724**
	Sig. (2-tailed)	.030	<.001	.277	.086	<.001
	N	55	55	55	55	55
X07	Pearson Correlation	.153	.219	.070	.104	.369**
	Sig. (2-tailed)	.264	.108	.613	.450	.006
	N	55	55	55	55	55
X08	Pearson Correlation	.079	.467**	.053	.231	.647**
	Sig. (2-tailed)	.564	<.001	.700	.090	<.001
	N	55	55	55	55	55
X09	Pearson Correlation	.040	-.047	.300*	.311*	.272*
	Sig. (2-tailed)	.771	.735	.026	.021	.045
	N	55	55	55	55	55
X10	Pearson Correlation	1	.383**	.025	-.083	.427**
	Sig. (2-tailed)		.004	.857	.548	.001
	N	55	55	55	55	55
X11	Pearson Correlation	.383**	1	-.057	.050	.695**
	Sig. (2-tailed)	.004		.680	.718	<.001
	N	55	55	55	55	55
X12	Pearson Correlation	.025	-.057	1	.240	.374**
	Sig. (2-tailed)	.857	.680		.078	.005

	N	55	55	55	55	55
X13	Pearson Correlation	-.083	.050	.240	1	.401**
	Sig. (2-tailed)	.548	.718	.078		.002
	N	55	55	55	55	55
TOTAL	Pearson Correlation	.427**	.695**	.374**	.401**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	<.001	.005	.002	
	N	55	55	55	55	55

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Y15	Pearson Correlation	.040	.090	.063	.248	.314*	.123	.020	.145	-.036	.056	.061
	Sig. (2-tailed)	.772	.512	.647	.068	.020	.369	.883	.290	.796	.685	.656
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55
TO TAL	Pearson Correlation	.446**	.408**	.339*	.310*	.486**	.346**	.376**	.341*	.292*	.467**	.302*
	Sig. (2-tailed)	<,001	.002	.011	.021	<,001	.010	.005	.011	.030	<,001	.025
	N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55

Correlations

		Y12	Y13	Y14	Y15	TOTAL
Y01	Pearson Correlation	.003	.137	.069	.040	.446**
	Sig. (2-tailed)	.983	.320	.615	.772	<,001
	N	55	55	55	55	55
Y02	Pearson Correlation	-.095	.090	.088	.090	.408**
	Sig. (2-tailed)	.488	.511	.523	.512	.002
	N	55	55	55	55	55
Y03	Pearson Correlation	.119	-.047	-.046	.063	.339*
	Sig. (2-tailed)	.385	.733	.740	.647	.011
	N	55	55	55	55	55
Y04	Pearson Correlation	.004	.195	.024	.248	.310*
	Sig. (2-tailed)	.976	.154	.859	.068	.021
	N	55	55	55	55	55
Y05	Pearson Correlation	-.066	.135	.054	.314*	.486**
	Sig. (2-tailed)	.631	.325	.695	.020	<,001
	N	55	55	55	55	55
Y06	Pearson Correlation	.142	.081	.079	.123	.346**
	Sig. (2-tailed)	.300	.555	.566	.369	.010
	N	55	55	55	55	55
Y07	Pearson Correlation	.116	-.040	-.190	.020	.376**
	Sig. (2-tailed)	.398	.769	.164	.883	.005
	N	55	55	55	55	55
Y08	Pearson Correlation	-.400**	.212	.067	.145	.341*
	Sig. (2-tailed)	.002	.120	.625	.290	.011
	N	55	55	55	55	55
Y09	Pearson Correlation	.286*	-.007	.096	-.036	.292*
	Sig. (2-tailed)	.034	.961	.486	.796	.030
	N	55	55	55	55	55

	N	55	55	55	55	55
Y10	Pearson Correlation	.345**	.095	.067	.056	.467**
	Sig. (2-tailed)	.010	.492	.625	.685	<,001
	N	55	55	55	55	55
Y11	Pearson Correlation	-.136	.067	-.085	.061	.302*
	Sig. (2-tailed)	.321	.625	.539	.656	.025
	N	55	55	55	55	55
Y12	Pearson Correlation	1	.269*	.205	-.015	.289*
	Sig. (2-tailed)		.047	.134	.915	.033
	N	55	55	55	55	55
Y13	Pearson Correlation	.269*	1	.219	.352**	.472**
	Sig. (2-tailed)	.047		.109	.008	<,001
	N	55	55	55	55	55
Y14	Pearson Correlation	.205	.219	1	.042	.280*
	Sig. (2-tailed)	.134	.109		.762	.038
	N	55	55	55	55	55
Y15	Pearson Correlation	-.015	.352**	.042	1	.449**
	Sig. (2-tailed)	.915	.008	.762		<,001
	N	55	55	55	55	55
TOTAL	Pearson Correlation	.289*	.472**	.280*	.449**	1
	Sig. (2-tailed)	.033	<,001	.038	<,001	
	N	55	55	55	55	55

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Lampiran 6

HASIL PENGUJIAN REABILITAS INSTRUMEN *SELF-DIAGNOSE*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.704	13

HASIL PENGUJIAN REABILITAS INSTRUMEN KESEHATAN MENTAL

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.551	15



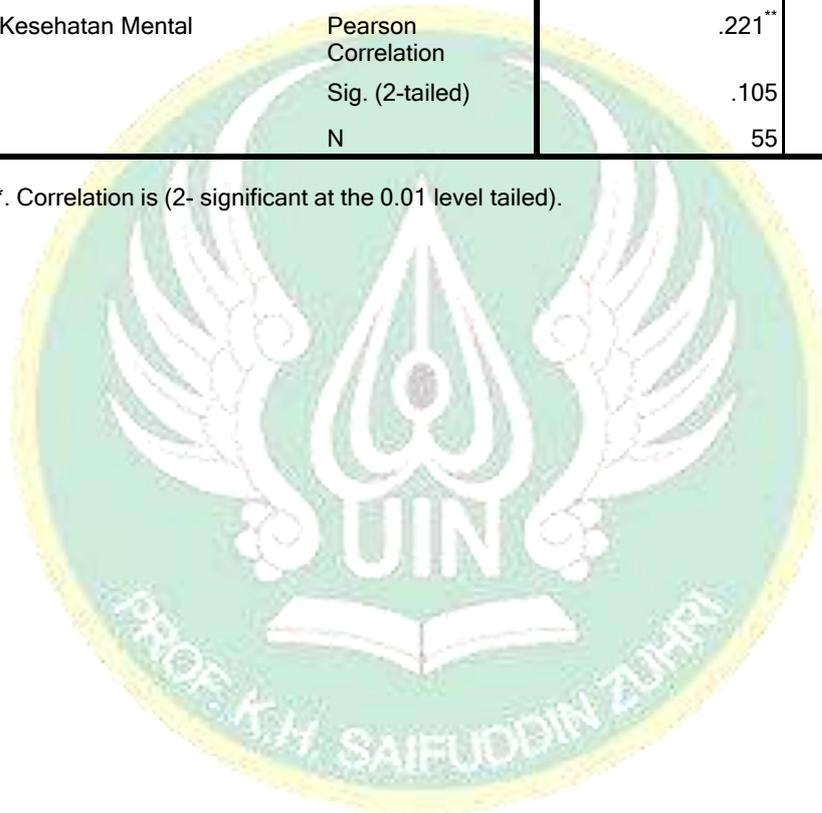
Lampiran 7

ANALISIS KORELASI PRODUCT MOMENT

Correlations

		Self-Diagnose	Kesehatan Mental
Self-Diagnose	Pearson Correlation	1	.221**
	Sig. (2-tailed)		.105
	N	55	55
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	.221**	1
	Sig. (2-tailed)	.105	
	N	55	55

** . Correlation is (2- significant at the 0.01 level tailed).



Lampiran 8

DOKUMENTASI



Wawancara dengan guru BK Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis



Pengisian Angket Oleh Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 3 Ciamis

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Jomantara Raga Tumada

Tempat, Tanggal lahir : Bekasi, 15 April 2002

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Warga Negara : Indonesia

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : Perumahan Taman Raya Bekasi Blok I4 No. 16
Rt. 10 Rw. 21 Tambun Selatan, Bekasi, Jawa Barat.

Nama Orang Tua : Ayah : Sosep Sansan Rinaldi
Ibu : Endang Suhartini

Nomor Telepon : 087884447883

Nomor Whatsaap : 085703247793

Email : jomantara.r.t@gmail.com

Riwayat Pendidikan : MI PINK 03 Bekasi
SMP T Riyadlul Ulum Wadda'wah Tasikmalaya
MA Negeri 3 Ciamis
S1 UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto