

## Pengaruh Konseling Individual Terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir Pasca Putus Cinta Di Nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam

Dendra Oldi Alsa<sup>1\*</sup>, Dodi Pasila Putra<sup>2</sup>, Alfi Rahmi<sup>3</sup>, M. Arif<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Email: [dendraoldi@gmail.com](mailto:dendraoldi@gmail.com)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi dari masalah yang terjadi kepada remaja di Nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam, yang mana remaja tersebut mengalami perubahan kognitif dan kondisi emosional yang tidak stabil, melampiaskan rasa emosional dengan cara menyilet tangan sendiri sampai berdarah, menarik diri dari pergaulan dan timbul social anxiety disorder (rasa cemas berlebihan saat berinteraksi dengan orang lain). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling individual terhadap kesehatan mental pasca putus cinta pada remaja akhir di Nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam dengan pendekatan konseling individual. Penelitian ini tergolong penelitian Pre-Eksperimen model One Group Pretest Posttest Design. Populasi adalah remaja akhir usia 18-21 tahun yang berjumlah 15 orang, sedangkan sampel penelitian yang dilakukan peneliti hanya berjumlah 1 orang, dikarenakan individu ini mengalami suatu gejala kesehatan mental yang membutuhkan suatu layanan segera dan perlu cepat ditangani melalui pemberian treatment berupa layanan konseling individual. Instrument pengumpulan data adalah skala likert. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil dari Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai z sebesar -4,009 dengan nilai sig. p-value sebesar  $0,005 < \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ) yang artinya  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kesehatan mental salah satu orang remaja akhir pasca putus cinta sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Pemberian penilaian segera, penilaian jangka pendek dalam layanan konseling individual, juga merupakan suatu alternatif untuk meningkatkan kesehatan mental salah satu orang remaja akhir yang mengalami permasalahan putus cinta, salah satu orang remaja akhir ini merasa lebih tenang, dapat mengontrol emosi dan dapat berpikir secara rasional setelah diberikan layanan konseling individual.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Putus Cinta, Konseling Individual

### Abstract

The background of this research is the problems that occur in adolescents in Nagari Lambah Sianok, Ampek Koto District, Agam Regency, where these adolescents experience cognitive changes and unstable emotional conditions, expressing their emotions by cutting their own hands until they bleed, withdrawing from association and causing disturbances. social anxiety (excessive anxiety when interacting with other people). This study aims to determine the effect of individual counseling on post-breakup mental health in late adolescents in Nagari Lambah Sianok, Ampek Koto District, Agam Regency using an individual counseling approach. This research belongs to the Pre-Experimental Research model of One Group Pretest Posttest Design. The population is late adolescents aged 18-21 years with a total of 15 people, while the research sample conducted by researchers is only 1 person, because this individual experiences a mental health symptom that requires an immediate service and needs to be treated quickly through the provision of treatment in the form of individual counseling services. The data collection instrument is a Likert scale. The data analysis technique uses the Wilcoxon test. The results of the data analysis technique using the Wilcoxon test showed a z value of -4.009 with a sig. p-value of  $0.005 < \alpha$  ( $\alpha = 0.05$ ) which means that  $H_1$  is accepted and  $H_0$  is rejected. This shows that there is a significant difference between the mental health of one of the late post-breakup adolescents before and after being given treatment. Providing immediate assessments, short-term assessments in individual counseling services, is also an alternative to improve the mental health of one of the late adolescents who experience breakup problems, one of the late adolescents feels calmer, can control emotions and can think rationally afterwards. individual counseling services are provided.

**Keywords:** Mental Health, Breakup, Individual Counseling

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang, dengan mental yang sehat, maka seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik dan lancar. Kondisi mental yang sehat akan membantu tercapainya tugas perkembangan seseorang kearah yang lebih baik dimasa mendatang.(Adityawarman Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan-gangguan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada, serta membawa kepada kebahagiaan bersama untuk mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup. (Zakiah Drajat,2010)

Menurut Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia No 18 tahun 2014, pasal 1, ayat (1). Kesehatan mental adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.(Undang-undang RI No 18 Tahun 2014)

Kesehatan mental (mental health) yang bermasalah akan mempengaruhi cara seseorang dalam berpikir, merasa dan berperilaku.(Dunn, K,2014) Sedangkan dalam kamus psikologi, kesehatan mental (mental health) adalah suatu kondisi adaptasi diri yang baik, disertai dengan suatu kondisi subjektif dari kesehatan dan kesejahteraan, penuh semangat hidup, dan disertai perasaan bahwa seseorang mampu menggunakan bakat dan kemampuannya.

Kesehatan mental (mental health) yang bermasalah akan mempengaruhi cara seseorang dalam berpikir, merasa dan berperilaku.(Dunn,K,2019) Sedangkan dalam kamus psikologi, kesehatan mental (mental health) adalah suatu kondisi adaptasi diri yang baik, disertai dengan suatu kondisi subjektif dari kesehatan dan kesejahteraan, penuh semangat hidup, dan disertai perasaan bahwa seseorang mampu menggunakan bakat dan kemampuannya. Kartini Kartono dalam buku Yusak Burhanudin mengatakan bahwa orang yang memiliki mental sehat akan memiliki sifat-sifat khas yaitu memiliki konsep diri yang sehat dan positif.(Yusak Burhanuddin,1999) Firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 153 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ٥٣

Artinya:

Wahai orang-orang yang beriman ! mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar, dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.

Dari ayat diatas dapat dipahami bahwa Allah memerintahkan orang Islam (orang beriman) untuk meminta dan memohon pertolongan kepada Allah dengan sabar dan mengerjakan sholat, dan Allah bersama orang-orang yang sabar. Hal tersebut merupakan suatu faktor penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental, untuk menjadikan sosok individu yang kuat dan sabar dalam menghadapi permasalahan hidup. Pada umumnya permasalahan yang sering terjadi adalah masa – masa perkembangan seorang remaja, dikarenakan masa remaja, sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa, semua aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, 18-21 tahun adalah masa remaja akhir.(Singgih, Gunarsa,2001)

Pada tahap remaja akhir, sikap positif dan kematangan remaja semakin terbentuk, hal ini juga harus dengan adanya dorongan positif dari lingkungan sekitar dan dukungan orang tua.

Secara umum, masa remaja akhir ditandai dengan munculnya pubertas, yaitu suatu proses yang terjadi dalam diri remaja, yang ditandai dengan munculnya kematangan seksual atau kemampuan melakukan reproduksi.(Papalia, dkk,2009)

Cinta, jatuh cinta, pacaran dan putus cinta sangat identik dengan kehidupan remaja. Pada usia remaja akhir, seseorang pasti akan merasakan mencintai. Menghargai, menghormati, berbagi, dan rela berkorban, ketika jatuh cinta kepada lawan jenis. Pada umumnya remaja akhir merasa bahwa dunia milik kita berdua. Tetapi sebaliknya, ketika putus cinta, remaja akhir menganggap bahwa dunia seakan runtuh dan dirinya menjadi orang yang paling menderita sedunia.

Konseling individual menurut Prayitno adalah “proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui

wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.(Prayitno,2005) Salah satu tujuan dari konseling individual adalah membantu klien untuk memelihara dan mencapai kesehatan mental yang positif.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, penulis menemukan bahwa adanya gangguan emosi dan depresi yang terjadi pada remaja akhir pasca putus cinta di Nagari Lambah Sianok kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam. Putus cinta adalah kejadian berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangan.(L, Yuwanto ,2010) Seseorang yang masih mencintai pasangannya dan kemudian mengalami putus cinta umumnya akan menampilkan reaksi kehilangan terutama di awal-awal putus cinta.

Penulis menemukan suatu kasus yang terjadi di dalam diri partisipan, yaitu salah satu remaja akhir yang sedang membutuhkan bantuan layanan segera dan tindakan cepat dari seorang konselor, dengan memberikan suatu treatment berupa layanan konseling individual terkait permasalahan kondisi mental yang dialami individu tersebut. Ciri ciri mental yang sehat adalah dapat melakukan pengendalian diri dengan baik, dapat mengontrol emosi dengan baik, dan dapat berpikir secara rasional.(Bimo Walgito,2010) Remaja akhir ini berinisial (AW), berusia 21 tahun, berstatus sebagai mahasiswa di salah satu PTN di Kota Padang, dan berdomisili di Nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam, dimana remaja tersebut mengalami gangguan kesehatan mental pasca putus cinta dan mengakibatkan terjadinya perubahan kognitif dan emosional yang tidak stabil, suka menyakiti diri sendiri seperti menyilet tangannya sendiri sampai berdarah, timbulnya gejala Social Anxiety Disorder yaitu suatu gejala kecemasan yang terjadi dalam diri individu dalam berinteraksi dengan orang lain di lingkungan social, menarik diri dari pergaulan, dan berpikir irasional seperti mencoba menabrakan diri ke truk saat membawa motor karena depresi pasca putus cinta. Remaja akhir berinisial (AW) merasakan suatu kekecewaan terhadap keputusan pasangan untuk mengakhiri sebuah hubungan yang sudah dibangun, tanpa memikirkan perasaan yang diterima dan dirasakan oleh (AW) pasca putus cinta. (AW) ini melampiaskan rasa kekecewaanya itu, dengan tindakan menyilet tangannya sendiri sampai berdarah, agar rasa sakit yang dirasakan (AW) menjadi berkurang.

(AW) juga banyak menarik diri dari pergaulan dan timbulnya gejala Social Anxiety Disorder (rasa cemas yang timbul saat berinteraksi dengan orang lain di lingkungan social), (AW) lebih suka menghabiskan waktu sendiri (Me time) Dan juga (AW) merasa tidak nyaman, ketika ada diantara teman yang membawa pasangan saat berkumpul, (AW) memilih untuk pergi dari perkumpulan dan mencari ketenangan, dan juga (AW) bercerita bahwasanya dia pernah ingin bunuh diri, seperti ingin menabrakan diri ke mobil puso, karena (AW) ini tidak tahan lagi dengan pikiran yang selalu menghantuinya, dan (AW) sering melampiaskan rasa sakit hatinya dengan cara menyakiti dirinya sendiri, seperti menyillet tangannya sendiri sampai bedarah , dan timbulnya rasa takut yang berlebihan untuk jatuh cinta kembali. Seperti ciri-ciri perasaan takut cinta menurut Lavine yaitu rasa takut, kecewa, menderita, dan amarah. (Lolong. Oktavianingsih,2003) Maka dari itu penulis tertarik untuk menggali informasi yang lebih dalam untuk dijadikan sebuah penelitian, dengan maksud menambah wawasan dan memberikan layanan kepada informan penelitian, yang merupakan remaja akhir di Nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam.

## **METODE**

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental atau eksperimen. Menurut Azwar, penelitian eksperimental adalah penelitian yang dilakukan untuk meneliti kemungkinan adanya hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel dengan cara menghadapkan kelompok eksperimen dengan beberapa macam kondisi perlakuan dan membandingkan akibat atau hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan.(S.Azwar,1997)

Sedangkan menurut Arikunto, penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat atau hubungan kausal antara dua faktor yang "sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu". Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan sehingga diperoleh informasi mengenai efek variabel satu dengan variabel yang lain.(S, Arikunto,2006) Dalam penelitian ini, perlakuan yang diberikan berupa layanan konseling individual bagi individu terkait dengan meningkatnya kesehatan mental remaja pasca putus cinta, sehingga dapat diketahui pengaruh dari layanan konseling individual dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

Penulis menetapkan lokasi penelitian ini di Nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam. Adapun penulis memilih lokasi ini karena penulis melihat adanya gejala-gejala yang menjadi perhatian penulis yaitu terkait dengan kesehatan mental pasca putus cinta, khususnya dikalangan remaja karena menjadi objek observasi dari peneliti.

Jika dilihat dari hasil observasi masalah remaja tersebut, diketahui bahwa dilakukannya konseling individual untuk mengetahui kesehatan mental remaja tersebut. Oleh karena itu, penulis ingin mengangkat judul tentang “ Pengaruh Konseling Individual Terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir Pasca Putus Cinta di Nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam”.

Dalam pelaksanaan penelitian diperlukan desain penelitian yang mendukung pelaksanaan penelitian tersebut. Desain penelitian secara garis besar dikelompokkan menjadi dua yaitu Pre-experimental Design dan True-experimental Design. Menurut Arikunto, Pre-experimental Design sering dipandang sebagai eksperimen yang bukan sebenarnya. Oleh karena itu sering disebut juga dengan istilah "quasi experiment". Sedangkan True-experiment Design yaitu jenis eksperimen yang dianggap sudah baik karena sudah memenuhi persyaratan. Yang dimaksud memenuhi persyaratan dalam eksperimen adalah adanya kelompok kontrol yang tidak dikenai eksperimen tapi ikut mendapat pengamatan. (Arikunto, Suharsimi, 2002)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Hasil Pretest dan Posttest

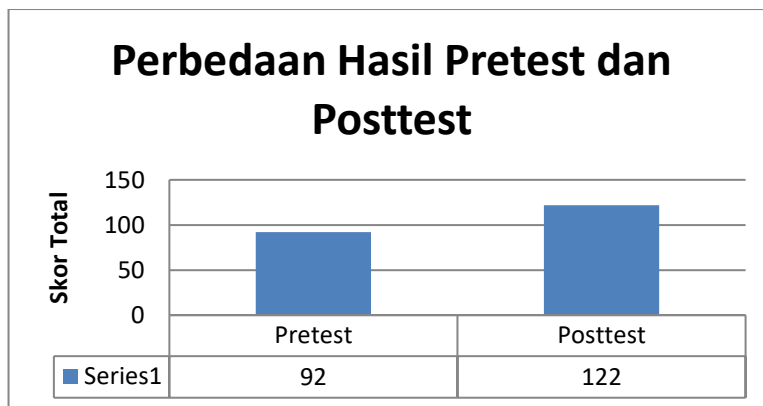
Kegiatan *pretest* dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 6 Agustus 2022 yang di berikan kepada 1 orang remaja yang menjadi sampel penelitian yang digunakan untuk mengetahui skor kesehatan mental remaja pasca putus cinta dan *pretest* yang diberikan yaitu berupa instrument kesehatan mental pasca putus cinta.

Kegiatan pemberian *posttest* dilakukan pada hari Jumat 28 Agustus 2022, dan pemberian *posttest* itu diberikan setelah peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) kepada remaja. Dan dari situ dapat dilihat perbedaan skor kesehatan mental dari sebelum diberikan perlakuan. Dari hasil *posttest* ini berguna untuk mengetahui apakah berpengaruh konseling individual terhadap kesehatan mental remaja pasca putus cinta. Dan di bawah ini adalah gambaran hasil *pretest* dan *posttest* :

**Tabel 1**  
**Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kesehatan Mental Remaja Akhir Pasca Putus Cinta**

No.	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
	Skor		Skor	
1	92	Rendah	122	Tinggi

Berdasarkan table hasil *pretest* (Skor rendah, diartikan sebagai rendahnya tingkat kesehatan mental yang terdapat dalam diri salah satu orang remaja akhir. Skor Tinggi, diartikan sebagai tingginya tingkat kesehatan mental, yang terdapat dalam diri salah satu orang remaja akhir). Dan *posttest* di atas, terlihat jelas terdapat peningkatan skor *posttest* untuk kesehatan mental remaja pasca putus cinta yang memiliki rata-rata skor tinggi, hal ini terjadi setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Untuk lebih jelasnya dapat juga dilihat dari diagram di bawah ini :



**Gambar 1**

### Perbedaan hasil *Pretest* dan *Posttest*

Dari diagram di atas maka dapat disimpulkan, bahwa skor *pretest* mengalami peningkatan terhadap kesehatan mental remaja pasca putus cinta setelah diberikan konseling individual.

#### B. Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kesehatan Mental Remaja Pasca Putus Cinta

Perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* kesehatan mental remaja pasca putus cinta untuk kategori serta tingkat frekuensinya maka dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 2**  
**Interval *Pretest* dan *Posttest* Kesehatan Mental**

Kategori	Skor	Pretest Frekuensi	%	Posttest Frekuensi	%
Sangat Tinggi	> 165	0	0%	0	0%
Tinggi	124-164	0	0%	1	100%
Rendah	83-123	1	100%	1	0%
Sangat Rendah	> 82	0	0%	0	0%

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa dari hasil *pretest*, frekuensi dalam kategori rendah, sedangkan dalam hasil *posttest* frekuensi dalam kategori tinggi.

Maka dapat peneliti simpulkan bahwa kesehatan mental remaja meningkat setelah diberikan perlakuan berupa konseling individual. Hal ini dapat dilihat pada table *pretest* dan *posttes*, yang mana pada tabel *pretest* diketahui bahwa remaja termasuk kedalam kategori rendah, sementara pada tabel *posttest* diketahui remaja termasuk kedalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental remaja meningkat setelah diberikan perlakuan berupa konseling individual.

#### C. Pengujian Analisis Data

##### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah pengujian yang harus dilakukan sebelum melakukan pengujian hipotesis yang bertujuan untuk data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal. Uji normalitas dilaksanakan untuk melihat sampel berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau tidak. Untuk mengolah uji normalitas tersebut menggunakan SPSS 24. Pada pengujian normalitas ini, uji yang digunakan adalah *Shapiro Wilk* karena sampel yang digunakan kurang dari 50 orang.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Shapiro Wilk*, jika nilai *significance* > 0,05 maka data berdistribusi normal dan jika nilai *significance* < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal.

**Tabel 3**  
**Uji Normalitas Pretest**  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.340	1	.200	.638	1	.655
Posttest	.297	1	.200	.774	1	.336

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa *significancepretest* hanya menggunakan *Shapiro Wilk* memiliki nilai (0,655) yang berarti lebih besar dari pada *alpha* (0,05).. Dari tabel dan diagram di atas dapat dikatakan data dari nilai *pretest* berdistribusi normal. Sama halnya dengan hasil *pretest*, data *posttest* juga dilakukan uji normalitas dengan menggunakan SPSS 24 untuk melihat data tersebut berdistribusi normal atau tidak.

**Tabel 4**  
**Uji Normalitas Posttest**  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.

Pretest	.340	1	.200	.638	1	.655
Posttest	.297	1	.200	.774	1	.336

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa *significance posttest* hanya menggunakan *Shapiro Wilk* memiliki nilai (0,336) yang berarti lebih besar dari pada *alpha* (0,05).. Dari tabel di atas dapat dikatakan data dari nilai *posttest* berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah varian dalam populasi sama atau tidak. Uji homogenitas ini dilakukan dengan menggunakan uji Bartlett dengan bantuan SPSS 24. Data tersebut dapat dikatakan homogen apabila nilai sig lebih besar dari taraf nyata  $\alpha=0,05$  dan apabila nilai sig nya kecil dari  $\alpha=0,05$  maka data dikatakan tidak homogen. Apabila nilai *significance* lebih besar dari  $\alpha=0,05$ , maka data tersebut dapat dikatakan homogen. Namun, jika nilai *significance* lebih kecil dari  $\alpha=0,05$  maka data tersebut tidak homogen. Dari tabel di bawah dapat dilihat nilai *significance* (0,09 > 0,05), dapat disimpulkan bahwa data di atas homogen. Karena nilai *significancenya* lebih besar dari  $\alpha=0,05$ .

**Tabel 5**  
**Uji Homogenitas Uji Homogenitas**

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kesmen	Based on Mean	7.276	1	74	.09
	Based on Median	2.753	1	74	.101
	Based on Median and with adjusted df	2.753	1	37.000	.106
	Based on trimmed mean	7.537	1	74	.008

## 2. Hipotesis Penelitian

Data yang sudah dikumpulkan dianalisa dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Tujuan dari uji *Wilcoxon* adalah untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Uji *Wilcoxon* ini menggunakan bantuan SPSS versi 24. Dalam uji *Wilcoxon* ini ada beberapa ketentuan yang berlaku di dalam uji ini yaitu jika  $\text{sig} > \alpha$  (0,05) maka  $H_0$  diterima dan jika  $\text{sig} < \alpha$  (0,05) maka  $H_0$  ditolak. Penulis menggunakan uji *Wilcoxon* ini karena sampel yang penulis pakai yaitu sebanyak 1 orang remaja, dalam ketentuannya apabila sampel kurang dari 30 maka digunakan uji *Wilcoxon*.

**Tabel 6**  
**Uji Wilcoxon 1**  
**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	12.00	60.00
	Positive Ranks	27 <sup>b</sup>	17.32	469.00
	Ties	6 <sup>c</sup>		
	Total	1		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

- a. *Negative Ranks* atau selisih negatif adalah untuk melihat penurunan dari *pretest* ke *posttest*. Untuk *negative ranks* mengalami kenaikan baik dari *mean ranknya* (rata-rata rengking) maupun *sum of ranksnya* (total rengking).

- b. *Positive Ranks* atau selisih positif adalah untuk melihat peningkatan dari *pretest* ke *posttest*. Untuk *positive ranks* dari 1 orang responden mengalami peningkatan hasil dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. *Mean rank* mengalami peningkatan sebesar 17,32 sedangkan *sum of ranks* mengalami peningkatan sebesar 469,00.
- c. *Ties* adalah nilai yang memiliki kesamaan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Untuk *ties* tidak ada yang memiliki kesamaan antara nilai *pretest* dan *posttest*.

**Tabel 7**  
**Uji Wilcoxon 2**  
**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Posttest - Pretest
Z	-4.009 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

- a. Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :  
  - Jika z hitung < z tabel, maka Ho ditolak
  - Jika z hitung > z tabel, maka Ho diterima
- b. Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :  
  - Probabilitas < 0,05 maka Ho ditolak
  - Probabilitas > 0,05 maka Ho diterima (Ifta, Bakhrudin,2019)

Berdasarkan output “tes statistics” di atas maka dapat dijelaskan bahwa, diketahui z hitung pada table sebesar -4,009 dan angka probabilitas (sig.(2-tailed)) adalah 0,005. Selanjutnya angka tersebut dibandingkan dengan z tabel pada taraf signifikan 0,05 sehingga diketahui z tabel sebesar 0,005. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon*, karena z hitung diketahui sebesar -4,009 dengan p value (Asymp. Sig tailed) sebesar 0,005 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 , maka artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja pasca putus cinta sebelum dan sesudah diberikannya konseling individual.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak. Artimya kesehatan mental remaja pasca putus cinta di Nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam, meningkat setelah diberikan perlakuan berupa konseling individual dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

#### D. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan konseling individual terhadap kesehatan mental remaja pasca putus cinta di Nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam, diperoleh bahwa hasil instrument setelah pemberian konseling individual terhadap konseling individual mengalami peningkatan dari sebelum pemberian konseling individual. Hal ini dilihat dari perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*.

Secara umum, masa remaja akhir ditandai dengan munculnya pubertas, yaitu suatu proses yang terjadi dalam diri remaja, yang ditandai dengan munculnya kematangan seksual atau kemampuan melakukan reproduksi. Cinta, jatuh cinta, pacaran dan putus cinta sangat identik dengan kehidupan remaja. Pada usia remaja akhir, seseorang pasti akan merasakan mencintai. Menghargai, menghormati, berbagi, dan rela berkorban, ketika jatuh cinta kepada lawan jenis. Pada umumnya remaja akhir merasa bahwa dunia milik kita berdua. Tetapi sebaliknya, ketika putus cinta, remaja akhir menganggap bahwa dunia seakan runtuh dan dirinya menjadi orang yang paling menderita sedunia..(Yusadri, Y., Rahmi, A., & Sari, I,2020)

Ciri-ciri orang yang memiliki mental yang sehat adalah :

1. Menerima diri sebagaimana adanya dan mempunyai *self-esteem yang baik*.
2. Memiliki pengendalian diri yang baik, ketika menghadapi suatu permasalahan didalam kehidupan.
3. Mampu berpikir secara rasional ketika menghadapi suatu permasalahan didalam kehidupan.(Bimo Walgito,2010)

Konseling individual juga dapat dilakukan dengan menggunakan tehnik *restrukturisasi kognitif*.

*Teknik restrukturisasi kognitif* adalah suatu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, menggantikan tanggapan atau persepsi diri yang negative atau *irrational* menjadi lebih *rasional* atau *realistis* yang berfokus pada perubahan pola pikir, prediksi negative, generalisasi berlebihan, melabeli diri sendiri serta mengkritik diri sendiri dan personalisasi yang juga berkaitan erat dengan permasalahan individu yang mengalami kesehatan mental. (Yusadri, Y., Rahmi, A., & Sari, 2020)

Berdasarkan pengolahan hasil data *pretest* dan data *posttest* kelompok eksperimen dengan jumlah 1 orang remaja akhir, yang mengalami permasalahan mental yang perlu ditangani secara cepat melalui pemberian layanan segera melalui layanan konseling individual. Dapat dilihat dari hasil *pretest* terdapat mean, varian, standar deviasi lebih rendah dari pada hasil pemberian *posttest*, sedangkan nilainya yaitu 92. Setelah diberikan perlakuan lalu dapat dilihat nilai *posttest* memiliki peningkatan dengan mean, varian, dan standar deviasi lebih tinggi dari sebelum diberikan perlakuan dengan nilai dari pemberian *posttest* yaitu 122.

Pengujian hipotesis untuk mengetahui *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS 24. Sehingga didapatkan hasil *rank* pada *pretest* dan *posttest* pada uji *Wilcoxon* ini diketahui bahwa terdapat *negative rank* atau selisih (negatif) nol, *mean rank* atau rata rata peringkat nol dan *sum of rank* atau jumlah peringkat nol. Kemudian *positive rank* atau rank yang nilainya naik yaitu 1 orang (N), *mean rank* (17,32), *sum of rank* atau jumlah peringkat 469,00. Ties atau rank yang memiliki nilai sama yaitu 6 dan total dari *pretest* dan *posttest* yaitu 1 orang.

Uji hipotesis *pretest* dan *posttest*, diperoleh nilai *sig p-value* lebih kecil dari nilai alfabanya dan bisa diambil kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan artinya ada peningkatan kesehatan mental remaja pasca putus cinta sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling individual.

Pemberian penilaian segera dan penilaian jangka pendek dalam konseling individual ternyata dapat menjadi alternatif bagi seorang konselor ketika menghadapi permasalahan salah satu orang remaja akhir yang mengalami putus cinta, dan memperoleh dampak positif yang dirasakan salah satu orang remaja akhir di nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam, seperti; lebih mudah mengontrol emosi, mampu melakukan pengendalian diri sedikit lebih baik dari yang sebelumnya, serta sudah mencoba dan berusaha untuk berpikir secara rasional.

Lingkungan sosial budaya sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Lingkungan sosial yang baik dapat menopang bagi kuatnya kesehatan mental sehingga membentuk kesehatan mental yang positif, tetapi lingkungan sosial yang tidak baik dapat pula menjadi stressor yang dapat mengganggu kesehatan mental. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwasanya faktor yang mempengaruhi kesehatan mental terbagi kedalam tiga kelompok yaitu : biologis, yang mana aspek biologis dipengaruhi oleh otak, sistem endokrin, genetik, sensori, dan kondisi ibu selama kehamilan, sedangkan psikologis dipengaruhi pengalaman awal, proses pembelajaran kebutuhan dan sosial budaya.

Ada sebagian remaja, khususnya pada remaja, saat mengalami putus cinta ada yang mampu mengontrol emosi dan ada yang kurang mampu mengontrol emosi. Remaja yang mampu mengontrol emosinya, tidak akan mengalami stress dan mampu menjalani kehidupan sosialnya dengan baik. Berbeda dengan remaja yang kurang mampu mengontrol emosinya, cenderung mengalami stress dan tidak dapat mengontrol emosi dengan baik. (Oktaviani, R, 2010)

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa putus cinta dapat mempengaruhi kesehatan mental terutama salah satu remaja akhir yang mengalami putus cinta di Nagari Lambah Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam. karena usia remaja adalah usia dimana remaja sedang mengalami yang dimanakan dengan pubertas dan juga sedang dalam masa mencari jati diri dan tertarik dengan lawan jenis. Kesehatan mental yang dapat dipengaruhi oleh putus cinta diantaranya emosi yang berlebihan, Pengendalian diri yang buruk, berpikir menjadi *irrational* (tidak wajar) serta munculnya gejala *Social Anxiety Disorder* (gejala berupa kecemasan individu ketika bertemu orang banyak dan sulit bersosialisasi / berinteraksi dengan orang lain di dalam lingkungan sosial).



## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Kesehatan mental yang dipengaruhi oleh putus cinta diantaranya emosi yang berlebihan, Pengendalian diri yang buruk , berpikir menjadi irrasional (tidak wajar ) serta munculnya gejala Social Anxiety Disorder( gejala berupa kecemasan individu ketika bertemu orang banyak dan sulit bersosialisasi / berinteraksi dengan orang lain di dalam lingkungan sosial. Dan ciri ciri mental yang sehat adalah mampu berpikir secara rasional, mampu mengendalikan diri dengan baik, serta mampu mengontrol emosi dengan lebih tenang dan baik. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan angket dan layanan konseling individual terdapat perbedaan nilai pretest dan posttest, hal ini dapat diketahui dari hasil nilai uji Z (Wilcoxon) yang menunjukkan adanya perbedaan antara nilai pretest dan posttest. Dari hasil perhitungan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikan p-value sebesar  $-4,009$ . Berdasarkan ketentuan yang berlaku , diketahui hasil uji Wilcoxon Sig p-value sebesar  $0,005 < \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ) yang artinya  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, dengan demikian terdapat peningkatan kesehatan mental remaja pasca putus cinta di lingkungan tempat tinggalnya setelah diberikan perlakuan. Dari hasil perhitungan uji Wilcoxon dapat disimpulkan bahwa konseling individual berpengaruh untuk mengatasi kesehatan mental remaja pasca putus cinta di Nagari Lambah Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityawarman, I. 2010. Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*. 4 (1), 91-110. doi: 1978-1261.
- American Psychiatric Association. 2018. What is Mental Illness??.
- Amin, Munir, Samsul. 2010. Bimbingan dan Konseling Islam, Jakarta : Sinar Grafika Offset.
- Aziz, Abdul. 2006. Kesehatan Jiwa. Jakarta : Pustaka Azzam.
- Burhanuddin, Yusak. 1999. Kesehatan Mental. Bandung : Pustaka Setia,
- Drajat, Zakiah . 1980. Kesehatan Mental. Jakarta: rineka cipta.
- Duck, S., & Rollie, S, 2006. Divorce and Disolution of Romantic Relationships Stage Models and Their Limitations. Dalam Fine, Mark A. (Es); Harvey.
- Dunn, K. 2016. Understanding Mental Health Problems , Mind programme (National Association for Mental Health). London : Mind.
- F, Lolong. Oktavianingsih. 2003. Hubungan antara coping strategy dengan adaptional outcomes pada mahasiswa yang mengalami stress pasca putus cinta. *Prosiding Psikologi*, ISSN : 2460-6448.
- Firosad, Ahmad, Masrur. 2016. Pendidikan Seks Perspektif Islam . *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, h. 45-69.
- Gross,J.J. 2007. Handbook of Regulation Emosi. USA : The Guildford Press.
- Gunarsa, Singgih.2001. Psikologi perkembangan, Gunung Mulia: Jakarta.
- Herman, H.,et al. 2005. Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice. A reort of the WHO. Geneva : World Health Organization.
- Hurlock, Elizabeth B. 2003. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- Indenfield, G. 2005. Putus Cinta Bukan Akhir Segalanya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- J.P Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Jhon W. Santrock. 2002. Adolescence Perkembangan Remaja. Jakarta: Erlangga.
- John.,H. 2006. Handbook of divorce and relationship dissolution., (pp. 223-240). Mahwah, NJ, US : Lawrence Erlbaum Associates.
- Lavie, N., Hirst, A., De Fockert, J. W., & Viding, E. 2004. Load Theory of Selective Attention and Cognitive Control. *Journal of Experimental Psychology : General*, 133(3).
- Muhammad Idrus. 2009. Metode Penelitian Ilmu Social. Yogyakarta: Erlangga.
- Muryawati & Faridah Ainur Rohmah. 2016. *Jurnal Pendidikan sekolah dasar*. vol.2.No.2, Agustus.
- Oktaviani, R. 2010. Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010. Tesis (tidak diterbitkan) Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Papalia, dkk. 2009. Human Development Perkembangan Manusia. Jakarta.
- Prayitno, Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. (Jakarta : Rineka Cipta, 2005)
- Rahmi, Alfi. 2017. Penerapan Model Konseling Islam dalam membantu Kesadaran, Beragama Pada Remaja Menjadi Pribadi Berakhlakul Karimah. (*Jurnal Al- Taujih : Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami* Vol.3.No.2.
- Rumini, Sri dan Siti Sundari. 2004. Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sarwono, SarlitoW. 2000. Pengetahuan Umum Psikologi. Jakarta. Bulan Bintang.

- Schoon, Ingrid. 2006. Risk and Resilience : Adaptions in Changing Times. London : Cambridge University Press.
- Soetjningsih. 2004. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahanya. Jakarta: PT. Rhineka Cipta.
- Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Bisnis. Bandung, Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan, kuantitatif, kualitatif, R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Bandung: Alfabeta.
- Sundarin, Siti. 2005. Kesehatan mental Dalam Kehidupa. Jakarta: Rineka Cipta,.
- Syamsu Yusuf. 2011. Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Teguh Purwanto, Riyadi, Sujono . 2009. Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Undang-undang RI No 18 Tahun 2014, pasal 1, ayat (1), tentang Kesehatan Mental.
- Walgito, Bimo. 1995. Bimbingan dan Konseling, Yogyakarta: Andi OFFSET.
- WHO. 2001. Basic documents, 43rd Edition. Geneva: World Health Organization.
- WHO. 2002. Prevention and promotion in mental health. Mental health: evidence and research. Geneva: Department of Mental Health and Substance Dependence.
- Wirnata, Sujarweni. 2015. SPSS untuk Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Yusadri, Y., Rahmi, A., & Sari, I. (2020). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Individual untuk Mereduksi Perilaku Merokok, *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(2). 55-66
- Yusuf, Amuri Yusuf. 2015. Metode Penelitian. Padang: UNP.
- Yuwanto, L. 2010. Putus cinta: kajian perspektif psikologi. Surabaya : Putra Media Nusantara.
- Yuwanto, L. 2011. Reaksi Umum Putus Cinta.