

## Peran *Self-esteem* dan Keharmonisan Keluarga Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

Istiqomah Ardhiana Pratiwi<sup>1</sup>, Wisnu Sri Hertinjung<sup>\*1</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Surakarta  
email: wh171@ums.ac.id

### Abstrak

#### Artikel INFO

Diterima : 9 Agustus 2022  
Direvisi : 9 Mei 2023  
Disetujui : 11 Mei 2023

DOI:  
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.18760>

Kesehatan mental mahasiswa merupakan permasalahan yang menjadi perhatian banyak pihak, dan hingga saat ini masih memerlukan tindak lanjut. Memasuki usia remaja menajudewasa membuat mahasiswa rentan mengalami permasalahan psikologis, yang dipengaruhi oleh faktor *internal* salah satunya adalah *self-esteem* dan faktor *eksternal* salah satunya adalah keharmonisan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-esteem* dan keharmonisan keluarga dengan kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Partisipan penelitian adalah 101 mahasiswa aktif jenjang sarjana di Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang dipilih dengan *convenience sampling*. Metode pengambilan data menggunakan skala kesehatan mental, skala *self-esteem*, dan skala keharmonisan keluarga. Analisis data menggunakan regresi linear berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-esteem* dan keharmonisan keluarga bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nilai  $F = 88,137$  ( $p=0,000$ ) dan sumbangan efektif 64,3%. Artinya semakin baik tingkat *self-esteem* dan keharmonisan keluarga maka akan semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dimiliki mahasiswa, dan sebaliknya. Hasil temuan ini diharapkan dapat mendorong pihak perguruan tinggi, keluarga, dan mahasiswa untuk membantu menjaga kondisi kesehatan mental mahasiswa.

**Kata kunci:** Keharmonisan Keluarga, Kesehatan Mental, Mahasiswa, *Self-Esteem*

## The Role of Self-Esteem and Family Harmony for the Mental Health of Universitas Muhammadiyah Surakarta Students

### Abstract

Student mental health is a problem that is of concern to many parties, and until now it still requires follow-up. Entering adolescence into adulthood makes students susceptible to psychological problems, which are influenced by internal factors, one of which is self-esteem and external factors, one of which is family harmony. This study aims to examine the relationship between self-esteem and family harmony with mental health in students at the Muhammadiyah University of Surakarta. The participants were 101 undergraduate students at the Muhammadiyah University of Surakarta, who were selected by convenience sampling. The data collection method used a mental health scale, self-esteem scale, and family harmony. Data analysis using multiple linear regression. The results of the analysis shows that self-esteem and family harmony together have a significant relationship with the mental health of Muhammadiyah University Surakarta students with a value of  $F = 88.137$  ( $p = 0.000$ ) and effective contribution (64.3%). Based on these results, it means that the better the level of self-esteem and family harmony, the better the mental health condition of students, and vice versa. These findings are expected to encourage universities, families, and students to help in maintaining students' mental health conditions.

**Keywords:** College Students, Family Harmony, Mental Health, Self-Estee

## Pendahuluan

Menjadi mahasiswa tentu akan memperoleh tuntutan serta tanggung jawab baru, baik dalam hal akademik, lingkungan dan kehidupan sehari-hari yang dapat membuat kondisi psikologis menjadi tidak stabil sehingga lebih rentan mengalami tekanan psikologis. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan Pedrelli, dkk (2014) terdapat 36% mahasiswa yang telah menjalani *screening* memiliki masalah kesehatan mental seperti depresi, gangguan panik, kecemasan atau GAD (*Generalized Anxiety Disorder*), ide untuk bunuh diri, dan *self-harm*. Berdasarkan data yang diperoleh dari *Student Mental Health and Wellbeing Support* di Universitas Muhammadiyah Surakarta, dari sebanyak 410 mahasiswa yang mendaftar untuk mengikuti konseling, sementara itu sebanyak 259 diantaranya melanjutkan untuk melakukan konseling dan permasalahan yang paling sering dialami mahasiswa yaitu masalah stress, kecemasan, *overthinking*, masalah emosional, *self-harm*, dan permasalahan klinis lainnya, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mengikuti konseling di SMHWS memiliki kondisi kesehatan mental yang kurang baik.

Kesehatan mental pada mahasiswa umumnya berhubungan dengan adanya permasalahan dalam aspek kehidupan dan kesejahteraan yang diperoleh mahasiswa, seperti adanya masalah ekonomi, permasalahan akademik, penggunaan obat terlarang, gangguan stress, dan adanya trauma (Eisenberg, 2018; Padilla, 2016). Dengan adanya tuntutan akademik, adaptasi, dan tanggung jawab yang lebih besar tersebut membuat tingkat stressor mahasiswa cenderung menjadi lebih tinggi, sehingga kesehatan mental mahasiswa memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis yang dapat berdampak pada proses pembelajaran dan pengembangan karir mereka di masa depan (Thompson dkk, 2019).

Menurut Veit & Ware (1983) kesehatan mental adalah kondisi individu yang dinilai tidak

hanya berdasarkan pada ada atau tidaknya *psychological distress*, namun jugadari adanya *psychological wellbeing* yang memengaruhi kehidupan individu. Aspek-aspek kesehatan mental terdiri dari *psychological distress* yang terdiri dari kecemasan, depresi, dan kehilangan kontrol, *psychological wellbeing* yang terdiri dari perasaan positif, emosi positif atau rasa cinta, dan adanya kepuasan hidup (Veit & Ware, 1983). Kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial, yang meliputi kondisi fisik, perasaan yang tertekan, kecemasan, iri hati, sedih, rendah diri, tidak percaya diri, marah, pikiran, tindakan yang tidak sesuai, religiusitas, dan ketentraman keluarga (Notosoedirdjo & Latipun, 2007; Darajat, 1986; Deliviana dkk, 2020; Zulkarnain & Fatimah, 2019).

Menghadapi segala tuntutan dan tanggung jawab yang lebih berat selama proses perkuliahan membuat faktor psikologis berperan penting bagi mahasiswa, untuk memperoleh keyakinan terhadap dirinya sehingga mampu memperoleh kepercayaan diri, mengembangkan potensi, serta memiliki resolusi konflik yang baik. Salah satu faktor psikologis yang memengaruhi kondisi kesehatan mental adalah tingkat *self-esteem* (Keane & Loades, 2017). Penurunan kondisi kesehatan mental individu dapat terjadi karena adanya tekanan dan gangguan yang dipengaruhi salah satunya oleh *self-esteem* yang cenderung rendah (Marshall dkk, 2015; Leary, dalam Li, 2018). Mahasiswa dengan tingkat *self-esteem* yang baik dapat membantu untuk mengurangi kecemasan, *overthinking*, dan dapat menumbuhkan kepercayaan diri menjadi lebih baik (Valerie dkk, 2020).

*Self-esteem* diartikan sebagai penilaian positif individu mengenai dirinya sendiri, sehingga individu dapat meyakini bahwa dirinya berarti, mampu, sukses, dan berharga (Coopersmith, 1967). Aspek-aspek *self-esteem* terdiri dari *power* atau kekuatan, *significance* atau keberartian, *virtue* atau kebajikan/kebaikan, dan *competence* atau kompetensi (Coopersmith, 1967).

Selain faktor dari dalam diri individu, kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh faktor sosial salah satunya adalah keluarga, karena kedudukannya sebagai lingkungan sosial pertama dalam kehidupan setiap individu. Selain karena keluarga menjadi lingkungan pertama bagi individu, berdasarkan data pendaftaran dan konseling di SMHWS (*Student Mental Health and Wellbeing Support*) diperoleh penyebab dari beberapa permasalahan yang dialami mahasiswa karena faktor keluarga, baik hubungan antar orang tua, maupun antara orang tua dengan anak yang kurang harmonis, tidak memperoleh perasaan aman dan dukungan dari keluarga sehingga tidak ada perasaan bahagia. Kondisi keluarga yang harmonis berdampak terhadap kondisi kesehatan mental, perkembangan, perilaku sosial serta pembentukan harga diri, karena individu memperoleh rasa aman, kasih sayang, kebahagiaan, serta konsep diri yang positif (Windarwati dkk, 2020; Nurliana & Ulya, 2021).

Keharmonisan keluarga merupakan sesuatu yang lebih memusatkan pada adanya kedekatan, keakraban, kerjasama dan kebersamaan sebagai atribut berharga di keluarga, sehingga dapat berperan penting untuk memperoleh kesejahteraan individu guna menjaga kondisi kesehatan mental (Kavikondala, 2016). Keharmonisan keluarga terdiri dari aspek komunikasi efektif, resolusi konflik, kesabaran, identitas keluarga, dan adanya waktu berkualitas bagi keluarga Kavikondala (2016).

Berdasarkan penelitian Keliat dkk (2019), terdapat hubungan yang signifikan antara faktor protektif (harga diri, hubungan keluarga, dukungan sosial) dengan kesehatan mental pada remaja. Selain itu, penelitian Jang & Jeon (2015) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kesehatan mental yang dimiliki oleh mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2016) memperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara keharmonisan keluarga terhadap kesehatan mental anak. Berbagai data penelitian ini memperkuat adanya keterkaitan antara self

esteem sebagai faktor internal dan dukungan keluarga sebagai faktor eksternal dalam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Di UMS, keterlibatan orangtua dalam proses perkuliahan masih dianggap penting, sehingga sejak awal dimulainya perkuliahan, orangtua dihadirkan dan dilibatkan dalam berbagai aktivitas terkait akademik. Hal ini sebagaimana penelitian Hidayat (2020) yang menjelaskan peran orangtua terhadap kesiapan mahasiswa pendidikan akuntansi UMS untuk menjadi guru. Keberhasilan akademik merupakan indikasi kondisi mental yang sehat sehingga mahasiswa dapat berfungsi secara optimal.

Berdasarkan pemaparan tersebut di atas, penelitian ini bertujuan untuk menguji: a) peran *self-esteem* dan keharmonisan keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta; b) sumbangan efektif self esteem dan keharmonisan keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini: a) terdapat hubungan antara *self-esteem* dan keharmonisan keluarga dengan kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta; b) terdapat hubungan positif antara *self-esteem* dengan kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta; dan c) terdapat hubungan positif antara keharmonisan keluarga dengan kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## Metode

### *Disain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, untuk menguji hubungan antara 3 variabel.

### *Partisipan*

Penelitian ini melibatkan mahasiswa jenjang S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 101 orang (P = 88; L = 13) dengan kondisi kesehatan

mental apapun. Subyek dipilih dengan teknik *convenience sampling*.

### Pengukuran

Penelitian ini menggunakan skala dengan dua jenis aitem yaitu *favourable* dan *unfavourable*, masing-masing menggunakan 4 pilihan jawaban. Skor tertinggi 4 dan terendah 1 untuk aitem *favourable*, dan sebaliknya untuk aitem *unfavourable*. Skala yang digunakan telah diuji validitas menggunakan validitas isi dengan *expert judgement* dan diuji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 3 skala. Pertama, skala kesehatan mental yang merupakan hasil modifikasi dari *Brief Mental Health Inventory* (BMHI-12; Aziz & Zamroni, 2021) yang merupakan hasil adaptasi dari *The Mental Health Inventory* (MHI-38; Veit and Ware, 1983). Aitem valid berjumlah 17 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,888. Skala *self-esteem* disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *self-esteem* dari Coopersmith (1967), yaitu *power* atau kekuatan, *significance* atau keberartian, *virtue* atau kebajikan/kebaikan, dan *competence* atau kemampuan. Jumlah total aitem valid sebanyak 42 aitem, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,927. Skala keharmonisan keluarga menggunakan hasil modifikasi dari *Family*

*Harmony Scale* (FHS-24) yang dibuat oleh Kavikondala (2016) yang telah diterjemahkan oleh Fauziah, dkk (2021). Jumlah aitem valid 20 dan memiliki koefisien reliabilitas 0,940.

### Analisis Data

Analisis data menggunakan regresi linear berganda untuk menguji hipotesis mayor dan hipotesis minor. Sebelum dilakukan analisis regresi linear berganda, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi normalitas dengan *kolmogorov-smirnov*, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Tahap terakhir dilakukan uji hipotesis dengan regresi linear berganda menggunakan bantuan SPSS.

### Hasil

Uji asumsi normalitas dan linearitas dilakukan terlebih dahulu sebagai syarat untuk melakukan uji hipotesis. Hasil uji Kolmogorof-Smirnov menunjukkan bahwa data penelitian terdistribusi secara normal dengan nilai sig. (p) sebesar 0,592 ( $p > 0,05$ ) dan hubungan antar variabel linier  $p = 0,000$ . Selain itu tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas, terbukti dengan hasil nilai toleransi sebesar 0,587 atau VIF sebesar 1,704 ( $VIF < 10,00$ ), dan tidak ditemukan heteroskedastisitas.

**Tabel 1.**

### Hasil Uji Hipotesis

Variabel	F	Sig.	R	R-Square
<i>Self-esteem</i> dan keharmonisan keluarga dengan kesehatan mental	88,137	0,000 <sup>b</sup>	0,802 <sup>a</sup>	0,643

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama pada Tabel 1, didapatkan nilai F sebesar 88,137 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,001$ ). Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan keharmonisan keluarga dengan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dengan demikian, hipotesis diterima.

Berdasarkan nilai *R-Square* ( $R^2$ ) sebesar 0,643, maka secara simultan *self-esteem* dan keharmonisan keluarga bersama-sama memengaruhi kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta sebesar 64,3%, sementara sisanya 35,7% dipengaruhi oleh faktor yang lainnya.

**Tabel 2.**

**Korelasi Product Moment**

Variabel	N	Pearson Correlation	Sig. (1-tailed)
<i>self-esteem</i> dengan kesehatan mental	101	.801	.000
keharmonisan keluarga dengan kesehatan mental	101	.536	.000

Tabel 2 memperlihatkan hasil uji korelasi, yaitu terdapat koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,801 dan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,000 ( $p < 0,001$ ). Artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-esteem* dengan kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis kedua diterima. Semakin tinggi tingkat *self-esteem* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin baik kondisi kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga, diperoleh koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,536 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,001$ ). Artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara keharmonisan keluarga dengan kesehatan mental mahasiswa,

sehingga hipotesis ketiga diterima. Semakin tinggi keharmonisan keluarga mahasiswa, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dimiliki mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Berdasarkan perhitungan sumbangan efektif dari masing-masing variabel diperoleh hasil bahwa *self-esteem* memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental sebesar 62,32% dan keharmonisan keluarga memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental sebesar 1,93%. Dengan demikian, *self-esteem* memiliki peranan yang lebih besar bagi kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan peranan keharmonisan keluarga.

**Tabel 3.**

**Kategorisasi Kesehatan Mental**

Interval	Kategorisasi	Rerata Empirik (RE)	Rerata Hipotetik (RH)	Frekuensi
$X \geq 56$	Sangat Tinggi			36
$48 < X \leq 55$	Tinggi	52,44		43
$39 < X \leq 47$	Sedang		43	18
$31 < X \leq 38$	Rendah			3
$X \leq 30$	Sangat Rendah			1

**Tabel 4.**

**Kategorisasi *Self-esteem***

Interval	Kategorisasi	Rerata Empirik (RE)	Rerata Hipotetik (RH)	Frekuensi
$X \geq 138$	Sangat Tinggi			22
$117 < X \leq 137$	Tinggi	125,74		49
$96 < X \leq 116$	Sedang		105	26
$75 < X \leq 95$	Rendah			4
$X \leq 74$	Sangat Rendah			0

Tabel 5.

## Kategorisasi Keharmonisan keluarga

Interval	Kategorisasi	Rerata Empirik (RE)	Rerata Hipotetik (RH)	Frekuensi
$X \geq 66$	Sangat Tinggi	66,74		61
$56 < X \leq 65$	Tinggi			24
$46 < X \leq 55$	Sedang		50	14
$36 < X \leq 45$	Rendah			1
$X \leq 35$	Sangat Rendah			1

Berdasarkan hasil penghitungan skor pada responden mahasiswa aktif jenjang sarjana di Universitas Muhammadiyah Surakarta pada variabel kesehatan mental diperoleh  $RE > RH$  yaitu  $52,44 > 43$  yang artinya rata-rata mahasiswa memiliki Kesehatan mental yang tergolong tinggi. Pada variabel *self-esteem* diperoleh nilai  $RE > RH$  yaitu  $125,74 > 105$  yang artinya rata-rata mahasiswa memiliki tingkat *self-esteem* yang tergolong tinggi. Pada variabel keharmonisan keluarga diperoleh nilai  $RE > RH$  yaitu  $66,74 > 50$  yang artinya rata-rata mahasiswa memiliki keharmonisan keluarga yang tergolong tinggi.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan keharmonisan keluarga dengan kesehatan mental mahasiswa. Secara simultan *self-esteem* dan keharmonisan keluarga memiliki peran dalam memengaruhi kondisi kesehatan mental yang dimiliki mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dengan demikian, hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Kondisi kehidupan yang harmonis membantu individu memenuhi fungsi jiwa, mampu menghadapi masalah, memperoleh kebahagiaan, dan dapat berkembang secara positif (Darajat, 1986). Penemuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Keliat dkk (2019) dengan sampel remaja berusia  $< 15$  tahun yang berjumlah 452 responden, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor protektif (Harga diri, hubungankeluarga, dukungan sosial) dengan kesehatan mental

pada remaja. Selain itu hasil penelitian lain juga menyebutkan bahwa tingkat *self-esteem* dan kondisi keluarga yang harmonis dapat memberi dampak pada kondisi kesehatan mental yang dimiliki oleh individu (Li, 2018; Budianti, 2015; Yulianingsih, 2019; Hadori dkk, 2020).

Berdasarkan hasil penemuan dalam penelitian ini peran *self-esteem* terhadap kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta jauh lebih besar dibandingkan dengan peran keharmonisan keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa mulai menjalani kehidupannya secara mandiri dan adanya kesibukan selama proses perkuliahan yang mengakibatkan interaksi atau hubungan dengan keluarga menjadi semakin berkurang, sehingga *self-esteem* lebih berperan bagi mahasiswa karena bersumber dari dalam diri individu. Hal ini karena tingkat *self-esteem* memberikan pengaruh bagi individu dalam menghadapi serta menyikapi segala permasalahan yang dialaminya (Marshall dkk, 2015). Individu dengan *self-esteem* yang baik cenderung memiliki perilaku, penilaian, serta perasaan yang lebih positif, mampu menghargai diri, memiliki penerimaan diri yang baik, sehingga dapat memandang bahwa dirinya mampu dan berharga, sehingga dapat mengurangi *psychological distress* atau tekanan psikologis yang berpengaruh pada terciptanya kondisi kesehatan mental yang baik (Valerie dkk, 2020). Penemuan ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara faktor protektif yaitu harga diri dengan kesehatan mental yang dimiliki individu (Mahdavi, 2013; Jang & Jeon, 2015;

Karaca dkk, 2019; Hicdurmaz, 2017; Moksnes & Reidunsdatter, 2019; Zhang dkk, 2021). Maka dari itu, *self-esteem* memiliki peran yang lebih kuat bagi kondisi kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, karena pada umumnya sebagai mahasiswa dituntut untuk memiliki performa dan kepercayaan diri yang baik, serta memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai masa depan yang akan diwujudkan, sehingga membuat mahasiswa seringkali merasa tidak percaya diri, memiliki *insecurity* yang tinggi, takut merasa gagal akan masa depan, sering merasa cemas dan takut, sehingga membuat munculnya *overthinking* yang berlebihan.

Berdasarkan kategorisasi variabel kesehatan mental menunjukkan bahwa kesehatan mental yang dimiliki mahasiswa aktif jenjang sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong dalam kategori tinggi, sehingga perilaku mahasiswa menunjukkan perilaku yang berdasarkan aspek-aspek kesehatan mental yaitu terhindar dari *psychological distress* dan memperoleh *psychological wellbeing*. Sehingga dengan kesehatan mental yang tergolong tinggi mahasiswa dapat memperoleh kehidupan harmonis yang mampu mewujudkan fungsi jiwa, menghadapi masalah, merasakan kebahagiaan, dan memiliki kemampuan yang positif (Darajat, 1986). Berdasarkan kategorisasi, tingkat *Self-esteem* yang dimiliki oleh mahasiswa aktif jenjang sarjana di Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong tinggi, hal ini menunjukkan bahwa perilaku mahasiswa berdasarkan ciri-ciri atau aspek-aspek *self-esteem* yaitu *power* atau kekuatan, *significance* atau keberartian, *virtue* atau kebaikan, dan *competence* atau kemampuan menampilkan sikap positif. Sehingga dengan tingkat *self-esteem* yang tergolong tinggi tersebut, dapat membantu mahasiswa untuk mengurangi kecemasan, *overthinking*, serta menumbuhkan motivasi dan kepercayaan diri menjadi lebih baik (Valerie dkk, 2020). Berdasarkan hasil kategorisasi keharmonisan keluarga pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

tergolong tinggi, artinya perilaku mahasiswa menunjukkan perilaku yang berdasarkan ciri-ciri atau aspek-aspek keharmonisan keluarga yaitu adanya komunikasi efektif, resolusi konflik yang baik, kesabaran atau menahan diri, adanya waktu yang berkualitas bagi keluarga, dan identitas keluarga. Dengan adanya keharmonisan keluarga yang tergolong tinggi tersebut, mahasiswa akan memperoleh kesejahteraan fisik maupun mental yang membantu menemukan konsep diri yang lebih positif dan membantu dalam mengembangkan potensi yang dimiliki, sehingga dapat memandang kelebihan yang dimiliki, mampu mengembangkan diri, dan bernilai positif (Nurliana & Ulya, 2021).

## Kesimpulan

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* dan keharmonisan keluarga memberikan peran bagi kondisi kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang artinya tingkat *self-esteem* dan keharmonisan keluarga memberikan pengaruh bagi kondisi kesehatan mental mahasiswa. Namun berdasarkan hasil yang diperoleh, tingkat *self-esteem* memiliki peran yang lebih dominan atau berperan jauh lebih besar bagi kesehatan mental mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sehingga mahasiswa diharapkan untuk dapat terus mempertahankan tingkat *self-esteem* yang sudah tergolong tinggi agar kesehatan mental selalu dalam kondisi yang baik. Untuk keluarga dan instansi perguruan tinggi diharapkan dapat bersama-sama berkontribusi dalam menjaga kondisi psikologis yang dapat memengaruhi *self-esteem* guna menjaga kesehatan mental mahasiswa agar tetap dalam kondisi yang baik. Untuk tingkat *self-esteem* dan keharmonisan keluarga yang sudah tergolong baik pada mahasiswa, diharapkan dapat terus dipertahankan terlebih lagi ditingkatkan sebagai salah satu faktor protektif sebagai upaya dalam menjaga kondisi kesehatan mental. Program yang bersifat preventif dapat dilakukan oleh perguruan

tinggi untuk mencegah mahasiswa yang masih memiliki self esteem dan keharmonisan keluarga yang rendah agar tidak mengalami masalah kesehatan mental.

#### **Daftar Pustaka**

- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., Purwaningtyas, E. K., & Wahyuni, E. N. (2021). Model Pengukuran Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology(JICOP)*, 1(2), 83-94.
- Budianti, A.K. (2015). *Hubungan antara keharmonisan keluarga dengan harga diri pada remaja*. Skripsi dipublikasikan Fakultas Psikologi UMS: Surakarta. Eprint UMS. <http://eprints.ums.ac.id/36447/18/naskah.pdf>.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem* (Vol. 1). W.H Freeman and Company.
- Daradjat, Z. (1986). *Kesehatan Mental*. Gunung Agung.
- Deliviana, E., Erni, M. H., Hilery, P. M., & Naomi, N. M. (2020). Pengelolaan kesehatan mental mahasiswa bagi optimalisasi pembelajaran online di masa pandemic covid-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 3(2),129-138. <https://doi.org/10.33541/Jsvol2iss1pp1>.
- Eisenberg, D., Lipson, S. K., Ceglarek, P., Kern, A., & Phillips, M. V. (2018). College student mental health: The national landscape. In *Promoting behavioral health and reducing risk among college students* (pp. 75-86). Routledge.
- Fauziah, N., Hartini, N., Hendriani, W., & Fajriyanthi, F. (2021). Confirmatory Factor Analysis Pada Pengukuran Keharmonisan Keluarga (FHS- 24). *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 14(3), 227-240.
- Hadori, R., Hastuti, D., & Puspitawati, H. (2020). *Self-esteem Remaja Pada Keluarga Utuh Dan Tunggal: Kaitannya Dengan Komunikasi Dan Kelekatan Orang Tua-Remaja*. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 13(1), 49-60. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.49>.
- Hiçdurmaz, D., İnci, F., & Karahan, S. (2017). Predictors of mental health symptoms, automatic thoughts, and *self-esteem* among university students. *Psychological Reports*, 120(4), 650-669. <https://doi.org/10.1177/0033294117707945>.
- Hidayat, R. A. (2016). Pengaruh Keharmonisan Dalam Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak (Di Desa Banjarrejo Batanghari Kabupaten Lampung Timur). Skripsi, STAIN Jurai Siwo Metro Lampung. Repository metrouniv. <https://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/3145/1/076.Tar.16%20IAIN%20Metro.pdf>.
- Jamal, N. A. (2017). *Hubungan keharmonisan dalam keluarga dan pola pendidikan orangtua dengan kesehatan mental anak Desa Gunung Sari Kecamatan Rebang Tangkas Kabupaten Way Kanan*. STAIN Jurai Siwo Metro:Lampung. Repository metrouniv. <https://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/3446/>.
- Jang, H. J., & Jeon, M. K. (2015). Relationship between *self-esteem* and mental health according to mindfulness of university students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(21), 1.
- Karaca, A., Yildirim, N., Cangur, S., Acikgoz, F., & Akkus, D. (2019). Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support. *Nurse education today*, 76, 44-50. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.01.029>.
- Kavikondala, S., Stewart, S. M., Ni, M. Y., Chan, B. H., Lee, P. H., Li, K. K., ... & Leung, G. M. (2016). Structure and validity of Family Harmony Scale: An instrument for measuring harmony. *Psychological assessment*, 28(3), 307. <https://doi.org/10.1037/pas0000131>.
- Li, J., Han, X., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). How social support

- influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences*, 61, 120-126. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.11.016>.
- Mahdavi, A., Ahmadi, M., Nadermohamadi, M., & Adham, D. (2013). The relationship between mental health and *self-esteem* in students of medical sciences. *HealthMED*, 150.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. (2015). Reprint of "Self-compassion protects against the negative effects of low *self-esteem*: A longitudinal study in a large adolescent sample". *Personality and Individual Differences*, 81, 201-206. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.049>.
- Moksnes, U. K., & Reidunsdatter, R. J. (2019). *Self-esteem* and mental health in adolescents level and stability during a school year. *North European Journal of Psychology*, 28(1-2). <https://doi.org/10.5324/nje.v28i1-2.3052>.
- Ni'mah, Nailin (2018) *Pengaruh Keharmonisan dalam Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak di Desa Braja Sakti Kecamatan Way Jepara Kabupaten Lampung Timur*. Skripsi S TAIN Jurai Siwo Metro:Lampung. Repository metrouniv. <https://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/1425/>.
- Notosoedirdjo, M. & Latipun, 2007. *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan*. Edisi Keempat. UMM.
- Nurliana, N., & Ulya, M. (2021). Pendidikan anak perspektif psikologi. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 56-67. <https://doi.org/10.46963/alliqo.v6i1.313>.
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503-511.
- Thompson, M. N., Her, P., Fetter, A. K., & Perez-Chavez, J. (2019). College student psychological distress: relationship to self-esteem and career decision self-efficacy beliefs. *The Career Development Quarterly*, 67(4), 282-297. <https://doi.org/10.1002/cdq.12199>
- Triana, R., Keliat, B. A., & Sulistiowati, N. M. D. (2019). The relationship between *self-esteem*, family relationships and social support as the protective factors and adolescent mental health. *Humanities & social sciences reviews*, 7(1), 41-47.
- Valerie, C., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. (2020). Perancangan komik digital webtoon untuk mencegah terjadinya kecemasan sosial di kalangan remaja. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(16), 10.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730-742. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>.
- Windarwati, H. D., Budiman, A. A., Nova, R., Ati, N. A. L., & Kusumawati, W. M. (2020). The relationship between family harmony with stress, anxiety, and depression in adolescents. *Journal ners*, 15(2), 185-193. <https://doi.org/10.20473/jn.v15i2.21495>.
- Yulianingsih, D. 2019. Kesehatan Mental Remaja Pada Komunitas Broken Home Di Kota Semarang. Skripsi, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Repository unimus. <http://repository.unimus.ac.id/4371/>.
- Zhang, G., Tu, X., Ding, N., Lau, J. T., Wang, P., & Yang, X. (2021). Prospective relationships between college adjustment, self-esteem, and mental health status among Chinese undergraduates. *Journal of American College Health*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909036>.
- Zulkarnain, Z., & Fatimah, S. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam. Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan, 10(1), 18-38. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>.