



Dukungan Instrumental Terhadap Kesehatan Mental Remaja Korban *Toxic Relationship* di Platform Instagram

Nindi Nadia^{1*}, Ati Kusmawati²
Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Alamat: Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten
15419

Korespondensi penulis: nindinadia11@gmail.com*

Abstract. Dating during adolescence is considered normal, because you can get to know each other's character in the hope that it will progress to a more serious level. However, this hope is not always fulfilled by everyone, because when they are dating, violence occurs, which is called a toxic relationship. Having a toxic relationship can cause a person to have mental health problems, which can result in someone not being confident and isolating themselves from their surroundings. So, strong support is needed, such as instrumental support, which is direct and real support so that someone can be confident in carrying out daily activities. The aim of this research is to find out whether instrumental support influences the mental health of adolescent victims of toxic relationships on the Instagram platform and how instrumental support influences the mental health of adolescent victims of toxic relationships on the Instagram platform. This research used quantitative methods with 99 samples. The results of the research found show that there is an influence of instrumental support on the mental health of teenagers who are victims of toxic relationships, with a value of 0.994 which shows a positive value, this can be interpreted as an addition of 1% for each. So that Instrumental Support on Mental Health of adolescents obtained an influence level of 0.417 or it can be interpreted that the influence of Instrumental Support on Mental Health was 41.7% and the remaining 58.3% was influenced by other factors not included in this research.

Keywords: Instrumental Support, Teenagers, Toxic Relationship

Abstrak. Pacaran pada masa remaja dianggap normal, karena bisa mengenal karakter satu sama lain dengan harapan akan ke jenjang yang lebih serius. Namun, harapan tersebut tidak selalu dipenuhi oleh semua orang, karena ketika masa pacaran terjadi kekerasan yang disebut dengan *toxic relationship*. Dengan adanya *toxic relationship* bisa menyebabkan seseorang memiliki gangguan kesehatan mental yang menjadi seseorang tidak percaya diri dan mengurungkan diri dari lingkungan sekitar. Maka, diperlukan dukungan yang kuat seperti adanya dukungan instrumental yang mana dukungan secara langsung dan nyata agar seseorang bisa percaya diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah Dukungan Instrumental Berpengaruh Terhadap Kesehatan Mental Remaja Korban *Toxic Relationship* Di Platform Instagram dan Bagaimana Dukungan Instrumental Mempengaruhi Terhadap Kesehatan Mental Remaja Korban *Toxic Relationship* Di Platform Instagram. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 99 sampel. Hasil penelitian yang ditemukan menunjukkan bahwa ada pengaruh dukungan instrumental terhadap kesehatan mental remaja korban *toxic relationship* nilai 0,994 yang menunjukkan bernilai positif, hal ini dapat diartikan bahwa setiap penambahan 1%. Sehingga Dukungan Instrumental terhadap Kesehatan Mental remaja dan memperoleh tingkat pengaruh sebesar 0,417 atau dapat diartikan bahwa pengaruh Dukungan Instrumental terhadap Kesehatan Mental sebesar 41,7% dan sisanya 58,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Dukungan Instrumental, Remaja, *Toxic Relationship*

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, pada masa remaja banyak sekali perubahan dari segi fisik, psikis, dan lain sebagainya. Menurut Santrock (2011), remaja usia 12 sampai 21 tahun akan mengalami perubahan, karena remaja sedang mencari identitas diri mereka untuk menentukan tujuan kehidupannya. Pada usia 12-15

tahun disebut remaja awal, usia 15-18 tahun disebut remaja pertengahan, dan usia 18-21 tahun disebut remaja akhir (Sarwono, 2012). Pada dasarnya, setiap remaja selalu ada rasa ingin tahu dengan hal yang baru sehingga remaja memiliki hubungan sosial di dalam kehidupan yang mereka jalani. Hubungan sosial setiap remaja berbeda-beda berdasarkan ruang lingkup kehidupannya yang mana memiliki efek dan faktor yang baik dan buruk. Salah satu hubungan sosial dalam remaja seperti hubungan pertemanan yang ingin mengetahui karakter lawan jenisnya sehingga menimbulkan perasaan yang berlebihan dan menyebabkan kedua pihak menjadi pacaran.

Pacaran pada zaman sekarang sering dianggap hal yang normal, karena dianggap wajar pada masa perkembangan remaja yang selalu ingin mencari tahu hal yang baru. Pacaran dapat terjadi ketika laki-laki dan perempuan memiliki perasaan yang kuat satu sama lain dengan tujuan yang diharapkan. Biasanya harapan pada orang pacaran yaitu ingin selalu bersama-sama sehingga bisa melanjutkan ke jenjang pernikahan, namun dalam sebuah hubungan pacaran tidak selalu berjalan mulus dan lancar. Hal ini disebabkan karena adanya masalah di dalam hubungan yang mengakibatkan menjadi berantem sehingga menimbulkan kekerasan dalam hubungan pacaran.

Berdasarkan survei oleh Jajak Pendapat (Jakpat) tahun 2023 melakukan survei terbuka tentang masyarakat Indonesia yang mengalami hubungan toksik terhadap 750 responden di Indonesia. Pada hasil tersebut terdapat 64,3% responden di Indonesia mengaku pernah mengalami hubungan toksik dengan pasangan atau pacaran. (jakpat.net 12 November 2023). Lalu pada data Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) pada tahun 2022 terdapat 1.151 korban kekerasan dalam pacaran (Kemenppa.go.id, 17 Februari 2023). Hubungan toxic atau *toxic relationship* sering ditandai adanya kekerasan dari salah satu pasangan sehingga menyebabkan pasangan menjadi merasa tidak nyaman dalam menjalankan kehidupannya (Lee, 2018). Ketika seseorang sudah terjebak dalam *toxic relationship*, seseorang akan tidak mudah untuk keluar dari *toxic relationship*, ada yang berhasil dari *toxic relationship* namun terdapat penurunan diri, seperti mengalami trauma, menimbulkan rasa kepikiran dari tindakan kekerasan tersebut dan mengakibatkan seseorang menjadi takut pada lingkungan sekitarnya sehingga terjadi gangguan kesehatan mental bagi korban.

Pada penelitian Vierni Augusta Christianty, dkk (2023) mengatakan bahwa anak berusia 18 tahun sering terjebak dalam *toxic relationship* yang menyebabkan gangguan kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan data dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), mengukur angka kejadian masalah kesehatan mental pada remaja usia 10 – 17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa terdapat 34,9% remaja di Indonesia

memiliki masalah kesehatan mental dengan tingkat kecemasan yang tinggi yaitu sebesar 26,7%. Artinya, banyak remaja yang memiliki kecemasan dalam kehidupannya, sehingga perkembangan kesehatan mental remaja akan menjadi hal yang serius dan dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri.

Permasalahan kesehatan mental pada saat remaja harus ditangani dan perlu adanya pencegahan. Salah satu cara untuk menangani permasalahan kesehatan mental dengan memberikan informasi dan memberikan dukungan untuk meningkatkan kepedulian terhadap seseorang. Dukungan yang diberikan bisa berupa dukungan sosial, hal ini dapat dirasakan seseorang secara langsung melalui tindakan seperti merasa diterima, merasa nyaman dan mendapatkan bantuan dari orang-orang di sekitar. Dukungan instrumental merupakan bagian dari dukungan sosial, oleh karena itu dukungan instrumental dapat membantu seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang dapat mengurangi perasaan tidak mampu agar menjamin bahwa seseorang layak mendapatkan cinta, perhatian, dan rasa hormat (Friedman, 2010).

Dukungan instrumental akan kuat jika seseorang mendapatkan dukungan yang penuh dengan orang-orang di sekitar seperti adanya bantuan finansial, waktu dan modifikasi lingkungan (Friedman, 2010). Namun, banyak masyarakat belum memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, maka dengan media sosial dapat membantu mencegah mengurangi kesehatan mental seseorang. maka dengan adanya *platform* Instagram dapat membantu seseorang untuk mencegah dan mengurangi kesehatan mental dirinya. Menurut *We Are Social*, tercatat pada Januari tahun 2024 terdapat 139 juta pengguna media sosial di Indonesia dengan jumlah 49,9% dan Instagram menempati posisi kedua dengan jumlah 85,3% (databoks.katadata.co.id). Hal ini dikarenakan Instagram merupakan jenis media sosial yang dapat mengunggah atau melihat foto, video, cerita, dan memberikan like atau komentar.

Media sosial pada *platform* Instagram juga tidak hanya digunakan oleh individu, namun banyak juga komunitas, instansi, lembaga dan lain sebagainya yang menjadikannya Instagram menjadi media untuk berbagi informasi dan terhubung dengan banyak orang. Sebagai contohnya seperti @ruangberproses.id dan @openyourmind.id yang merupakan akun untuk memberikan informasi mengenai kesehatan mental dengan membagikan informasinya melalui konten *story*, *reels*, *feeds*, dan IGTV. Cara penyampaian informasi dan edukasi mengenai kesehatan mental juga terlihat variatif dan kreatif, sehingga mendorong *followers* untuk menyadari pentingnya kesehatan mental.

Oleh karena itu, penelitian ini akan meneliti “Dukungan Instrumental Terhadap Kesehatan Mental Remaja Korban *Toxic Relationship* Di *Platform* Instagram”. Tujuan pada peneliti ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dukungan instrumental terhadap

kesehatan mental remaja korban *toxic relationship* dan bagaimana dukungan instrumental tersebut memengaruhi kesehatan mental remaja korban *toxic relationship*.

2. KAJIAN TEORITIS

Dukungan Instrumental

Salah satu jenis dukungan sosial adalah bantuan instrumental. Manusia merupakan makhluk sosial yang mana mereka pasti akan membutuhkan bantuan orang lain untuk bertahan hidup. Oleh karena itu, untuk membantu mereka mengatasi kesulitan mereka, manusia membutuhkan jenis dukungan sosial tertentu Friedman (2010) mengatakan bahwa dukungan instrumental keluarga adalah seluruh dukungan atau bantuan keluarga, termasuk waktu, uang, dan energi yang dihabiskan untuk memperhatikan dan mendengarkan kebutuhan anggota keluarga. Sedangkan menurut Setiadi (2008) dukungan instrumental, mengacu pada bantuan keuangan yang diberikan oleh keluarga untuk kesejahteraan mental dan fisik anggota keluarga. Bantuan keuangan ini dapat berupa tabungan atau simpanan yang tidak terpakai. Dukungan instrumental, yang merupakan dukungan praktis dari anggota keluarga, seperti bantuan langsung berupa pemberian pinjaman dana atau penyediaan fasilitas yang dibutuhkan (Sarafino, 2008).

Aspek dalam dukungan instrumental menurut Friedman (2010) meliputi : (1) Bantuan Finansial adalah jenis bantuan yang berupa dana atau uang yang diberikan kepada individu atau kelompok untuk membantu mereka memenuhi kebutuhannya. (2) Waktu merupakan bentuk bantuan yang mana bisa menemani atau mendengarkan seseorang agar tidak merasa kesepian untuk menjalankan kehidupan sehari-hari. (3) Modifikasi Lingkungan merupakan bentuk aktivitas manusia yang terdiri untuk perubahan lingkungan yang terus menerus sesuai dengan kebutuhan individu. Maka dari itu, tiga hal ini dapat membantu seseorang memenuhi kebutuhannya, karena perubahan lingkungan dapat membuat tempat tinggal lebih aman dan nyaman, bantuan keuangan dapat membantu seseorang mendapatkan apa yang mereka butuhkan, dan pada akhirnya dapat membantu seseorang mendengarkan cerita atau menemani seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Kesehatan Mental

American Psychological Association (2022) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi pikiran yang mencakup kestabilan emosi, kemampuan penyesuaian diri yang baik, kemampuan mengelola gejala kecemasan, kemampuan menjalin hubungan yang sehat, dan kemampuan menangani tekanan dan tuntutan hidup sehari-hari. Menurut Notoatmodjo (2010)

pengertian kesehatan mental adalah keadaan mental yang berhubungan dengan kondisi sehingga suatu keadaan yang seimbang dan stabil, baik secara fisik, mental, dan sosial. Menurut Sarwono (2012) kesehatan mental adalah kondisi atau kondisi yang memungkinkan seseorang untuk menghindari gangguan kejiwaan, neurosis, atau penyakit kejiwaan. Menurut Rowling, et al. (2002) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan individu dan kelompok untuk berinteraksi dengan lingkungan dan satu sama lain dengan cara yang meningkatkan kesejahteraan subjektif, mengoptimalkan penggunaan kognitif, afektif, dan relasional, dan mencapai tujuan individu dan kelompok. Setiap remaja dapat dipengaruhi oleh banyak faktor dan semakin banyak faktor risiko yang ada, maka semakin tinggi potensi dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja antara lain eksplorasi identitas dan tekanan teman sebaya. Oleh karena itu, karakteristik kesehatan mental menurut Notoatmodjo (2010) yaitu aspek fisik, aspek psikis, aspek sosial, aspek religius/moral. Karena usia mereka, remaja yang berkembang normal menunjukkan perkembangan fisik, mental, sosial, dan moral dan keagamaan. Mereka memiliki pemahaman yang baik tentang diri sendiri dan orang lain, mampu memenuhi tanggung jawab, menjaga kesehatan fisik, berpikir realistis, mengelola emosi dengan tepat, membangun hubungan positif, dan berperilaku baik dan bertanggung jawab.

Remaja

Menurut Sarwono (2012) Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang memiliki tantangan tersendiri. Di satu sisi, mereka dianggap lebih mapan daripada masa kanak-kanak mereka, tetapi mereka juga dianggap belum sepenuhnya bertanggung jawab. Santrock (2011) mendefinisikan remaja sebagai periode perkembangan dari sekitar usia 12 hingga 21 tahun, di mana individu mengalami perubahan fisik yang signifikan dan mulai mencari identitas diri. sehingga masa remaja merupakan waktu di mana seseorang mencari identitasnya, menentukan siapa mereka, dan menemukan tujuan hidupnya, dan mempelajari peran mereka. Remaja juga mengalami banyak perubahan, termasuk perubahan emosi, fisik, minat, dan pola perilaku, mereka juga menghadapi masalah masa remaja (Hurlock, 2011). Remaja Indonesia terbagi dalam tiga kelompok usia yaitu remaja awal dari 12-15 tahun, remaja pertengahan dari 15-18 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun (Sarwono, 2012). Awal pubertas atau perkembangan seksual pada remaja laki-laki terjadi antara usia 12 dan 16 tahun, sedangkan pada remaja perempuan terjadi antara usia 11 dan 15 tahun. Bagi remaja perempuan, menstruasi pertama kali menandakan awal pubertas, namun

bagi remaja pria, perubahan suara atau tumbuhnya jakun menandakan pubertas. Masa remaja akhir atau batas dewasa awal, biasanya berusia antara 18 dan 21 tahun. Walaupun fakta bahwa banyak anak yang berusia lebih dari 21 tahun masih berada di bawah pengawasan orang tuanya dan belum memiliki kemampuan untuk hidup secara mandiri.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menekankan pada hasil yang jelas dan mengumpulkan data melalui penyebaran kuesioner dengan melakukan beberapa uji (Syafirda, 2021). Penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif dapat digunakan untuk mengidentifikasi pertanyaan yang berkaitan dengan suatu variabel indenpenden dan dependent, karena tujuan penelitian deskriptif untuk mengungkapkan suatu masalah atau kondisi yang sebenarnya atau berdasarkan informasi yang ada. Pengumpulan data pada penelitian ini yaitu pada akun Instagram @openyourmind.id dan @ruangberproses.id. Dalam penelitian ini, untuk pengambilan sampel menggunakan *probality sampling* dengan metode *random sampling* yang mana pengambilan sampel akan diambil secara acak dengan menghasilkan 99 responden. Pada penelitian ini untuk pengumpulan data menggunakan kuesioner yang nantinya dilakukan dalam bentuk google formulir dengan uji data yang digunakan yaitu menggunakan regresi linear sederhana.

Teknik Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji validasi data dan uji reliabilas. Uji validitas data adalah pengujian pertanyaan penelitian untuk mengetahui seberapa baik responden memahami pertanyaan yang diajukan oleh peneliti (Syafirda, 2021). Untuk melakukan uji validitas dibantu oleh SPSS versi 23 dengan tingkat taraf signifikan sebesar 5% dan dianggap valid apabila $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$. Pada penelitian ini $r \text{ tabel}$ yang digunakan yaitu 0,196, maka uji validitas kuesioner Dukungan Instrumental terdapat 15 pernyataan dengan $r \text{ tabel}$ 0,196, maka dihasilkan valid dengan jumlah $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ dan variabel Kesehatan Mental terdapat 22 pernyataan dengan menghasilkan valid karena $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$. Pada uji reliabilitas yaitu untuk mengukur seberapa konsisten dari jawaban responden (Syafrida, 2021). Pada uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach alpha* dengan hasil $> 0,6$ maka dikatakan reliabel, sehingga pada dukungan instrumental menghasilkan 0,635 dan kesehatan mental yaitu 0,694 dapat disimpulkan kedua variabel tersebut reliabel.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

A. Uji Deskriptif Statistik

Tabel 1 Kategori Variabel Dukungan Instrumental

Dukungan Instrumental		
Aspek	Kategori	Persentase
Bantuan finansial	Tinggi	78%
Waktu	Tinggi	79%
Modifikasi Lingkungan	Tinggi	86%
Kategori variabel Dukungan Instrumental	Sedang	87%

Berdasarkan hasil persentase diatas pada dukungan instrumental, dapat diketahui bahwa aspek modifikasi lingkungan memiliki nilai persentase tinggi sebesar 86% dan pada aspek bantuan finansial memiliki nilai persentase sedang sebesar 78%. Hasil ini menandakan bahwa dukungan instrumental dari modifikasi lingkungan remaja pada korban *toxic relationship* terbilang tinggi karena membutuhkan lingkungan yang aman dan nyaman agar remaja kembali menjadi percaya diri. Lalu dapat diketahui bahwa terdapat 86 remaja yang memiliki kriteria sedang pada dukungan instrumentalnya dengan persentase 87% dan terdapat 13 remaja yang memiliki kriteria tinggi pada dukungan instrumentalnya dengan persentase 13%. Maka dapat disimpulkan bahwa dukungan instrumental pada remaja korban *toxic relationship* memiliki tingkat yang sedang.

Tabel 2 Kategori Variabel Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan Mental Remaja		
Aspek	Kategori	Persentase
Fisik	Sedang	50%
Psikis	Tinggi	64%
Sosial	Sedang	50%
Moral/Religious	Tinggi	58%
Kategori variabel Kesehatan Mental Remaja	Sedang	68%

Berdasarkan hasil persentase diatas pada kesehatan mental remaja, dapat diketahui bahwa aspek psikis memiliki nilai persentase tinggi sebesar 64% dan pada aspek fisik memiliki nilai persentase sedang sebesar 50%. Hasil ini menandakan bahwa aspek psikis kesehatan mental remaja pada korban *toxic relationship* terbilang tinggi dikarenakan adanya trauma dari perlakuan pasangan mereka. Lalu dapat diketahui bahwa terdapat 67 remaja yang memiliki kriteria sedang pada kesehatan mentalnya dengan persentase 20%. Kemudian terdapat 20 remaja yang memiliki kriteria rendah pada kesehatan mentalnya dengan persentase 20% dan terdapat 12 remaja yang memiliki kriteria tinggi pada kesehatan mentalnya dengan persentase

12%. Maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental pada remaja *toxic relationship* di komunitas peduli kesehatan mental memiliki kesehatan mental dengan tingkat sedang.

Uji Normalitas

Tabel 3 Uji Normalitas *one sample Kolmogorov*

		Unstandardized Residual
N		99
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.38959752
Most Extreme Differences	Absolute	.081
	Positive	.066
	Negative	-.081
Test Statistic		.081
Asymp. Sig. (2-tailed)		.110

Pada uji normalitas dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Sig. $p > 0,05$. Maka dapat diketahui pada tabel 1 menghasilkan sig sebesar 0,110, oleh karena itu nilai 0,110 $> 0,05$ yang artinya variabel dukungan instrumental dan kesehatan mental dianggap sebagai data distribusi normal.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dipakai pada penelitian ini yaitu uji t dan uji f yang mana uji t dilakukukan untuk melihat nilai signifikasi.

Tabel 4 Uji t

Coefficients ^a		
Model	t	Sig.
1 (Constant)	.052	.958
Dukungan Instrumental	8.327	.000
a. Dependent Variable: Kesehatan Mental		

Berdasarkan hasil pada tabel 2, penelitian ini menggunakan nilai t tabel 1.984, maka terdapat nilai t hitung sebesar 8,327. Hal ini dapat disimpulkan t hitung $>$ t tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima, serta dapat dilihat nilai sig. 0,000 atau dapat diartikan bernilai $< 0,05$. Sehingga adanya pengaruh dukungan instrumental terhadap kesehatan mental remaja korban *toxic relationship*.

Tabel 5 Uji f

ANOVA		
Model	F	Sig.
1 Regression	69.341	.000 ^b
Residual		
Total		
a. Dependent Variable: Kesehatan Mental		
b. Predictors: (Constant), Dukungan Instrumental		

Pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai sig pada uji f terdapat 0,00. Maka, dapat diartikan secara simultan terdapat pengaruh dukungan instrumental terhadap kesehatan mental remaja

Uji Regresi Linear Sederhana Dan Koefisien Determinan

Tabel 6 Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	.304	5.813		.958
	Dukungan Instrumental	.994	.119	.646	.000
a. Dependent Variable: Kesehatan Mental					

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai konstan sebesar 0,304 dan nilai dukungan instrumental sebesar 0,994 sehingga dapat diperoleh nilai hasil menunjukan bernilai positif. Hal ini dapat diartikan bahwa setiap penambahan 1% tingkat dukungan instrumental seseorang dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang sebesar 0,994. Sehingga menghasilkan koefisien sebagai berikut:

Tabel 7 Uji Koefisien Determinan

Model Summary		
Model	R	R Square
1	.646	.417
a. Predictors: (Constant), Dukungan Instrumental		
b. Dependent Variable: Kesehatan Mental		

Dapat diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,417 sehingga dapat disimpulkan pengaruh Dukungan Instrumental terhadap Kesehatan Mental Remaja sebesar 41,7% dan sisanya 58,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan pada 99 responden, dapat diperoleh ada 51,5% yang mengatakan bahwa dengan adanya bantuan finansial dapat mengurangi beban pikiran seseorang. Hal ini dapat dikatakan oleh Friedman (2010), bahwa salah satu aspek dukungan instrumental adalah bantuan finansial, maka dari itu remaja yang memiliki tingkat dukungan instrumental yang tinggi akan memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik daripada remaja yang tidak memiliki atau tidak mendapatkan dukungan tersebut. Friedman (2010), mengatakan bahwa dukungan instrumental keluarga sebagai dukungan yang penting dalam kehidupan seseorang, sehingga dapat diperoleh 49,5% responden yang mengatakan bahwa keluarga atau teman-teman dekat mereka meluangkan waktunya untuk membantu dalam proses kesehatan mental dan terdapat 56,6% mengatakan bahwa mereka selalu bercerita kepada keluarga, teman, atau komunitas sehingga remaja akan menceritakan kehidupan atau permasalahan yang dialami kepada keluarga, teman, atau komunitas karena membuat remaja merasa nyaman.

Pada penelitian ini terdapat 70,7% yang mengatakan bahwa remaja selalu memikirkan perkataan atau perbuatan yang telah mengganggu pada dirinya, hal ini termasuk ciri-ciri gangguan kesehatan mental karena seseorang yang mengalami gejala atau tanda-tanda gangguan jiwa, yaitu seseorang yang menunjukkan perubahan dalam pikiran, perasaan, atau perilaku yang tidak normal sehingga mengganggu kehidupan sehari-harinya. (Notoatmodjo, 2010). Terdapat 40,4% yang mengatakan bahwa mereka mempercayai kemampuan yang dimilikinya dalam mengatasi berbagai masalah, maka dapat diartikan remaja akan mengatasi permasalahan nya yang di alami oleh dirinya dengan kemampuan yang dimiliki. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan situasi apa pun dan kemampuan untuk menangani masalah yang terbatas adalah komponen kesehatan mental (Sarwono, 2012). Meskipun remaja memiliki berbagai macam masalah, namun terdapat 40,4% yang mengatakan bahwa remaja akan tergerak cepat apabila melihat orang lain yang sedang membutuhkan bantuan pertolongan kepada dirinya, artinya menunjukkan dari segi aspek sosial remaja memiliki perasaan empati dan kasih sayang (*affection*), yang menunjukkan bahwa remaja peduli dengan hal-hal yang menimpa sekitarnya (Notoatmodjo, 2010).

Sehingga, dukungan instrumental memiliki efek pada kesehatan mental remaja korban hubungan toksik. Ini dibuktikan dengan hasil uji koefisien determinan 0,417, yang menunjukkan pengaruh Dukungan Instrumental terhadap Kesehatan Mental sebesar 41,7% dan sisanya 58,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil kategori pada variabel dukungan instrumental memperoleh hasil berdasarkan kategori, terdapat 86 responden dengan persentase 87% memiliki dukungan instrumental yang sedang dan terdapat 13 responden dengan persentase 13% memiliki dukungan instrumental yang tinggi. Tidak ada responden yang memperoleh dukungan instrumental yang rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa penerimaan dukungan instrumental pada remaja korban *toxic relationship* komunitas peduli kesehatan mental sangat sedang dan memungkinkan memulihkan kesehatan mentalnya menjadi lebih baik. Sedangkan pada variabel kesehatan mental remaja memperoleh hasil berdasarkan kategori terdapat 67 remaja dengan persentase 68% yang mengalami kesehatan mental tingkat sedang, 20 responden dengan persentase 20% mengalami kesehatan mental tingkat rendah, dan 12 responden dengan 12% mengalami kesehatan mental tingkat tinggi. Sehingga dengan tingkat kesehatan mental remaja korban *toxic relationship* yang tergolong sedang, bukan berarti tidak membutuhkan bantuan. Hal ini diperlukan dukungan untuk memulihkan kesehatan mental remaja korban *toxic relationship*.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari data dan penjelasan hasil penelitian maka dapat diperoleh kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa ada pengaruh dukungan instrumental terhadap kesehatan mental remaja korban *toxic relationship* di komunitas peduli kesehatan mental. Berdasarkan hasil setiap kenaikan 1% tingkat dukungan instrumental dapat meningkatkan kesehatan mental individu sebesar 0,994, sehingga dukungan instrumental berpengaruh signifikan positif terhadap kesehatan mental karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $8,327 > 1,989$. Pengaruh dukungan instrumental terhadap kesehatan mental terbukti dari hasil uji hipotesis bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Terdapat pengaruh Dukungan Instrumental terhadap Kesehatan Mental remaja sebesar 41,7% dan sisanya 58,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.
2. Pada penelitian ini memperoleh hasil bahwa remaja korban *toxic relationship* memiliki dukungan instrumental berkategori sedang dengan persentase 87% dan pada aspek modifikasi lingkungan berkategori tinggi dengan persentase 86%. Hasil ini menunjukkan

bahwa penerimaan dukungan instrumental pada remaja korban *toxic relationship* komunitas peduli kesehatan mental sangat sedang dan memungkinkan memulihkan kesehatan mentalnya menjadi lebih baik dengan memiliki lingkungan yang aman dan nyaman. Sedangkan pada penelitian ini remaja korban *toxic relationship* mengalami kesehatan mental berkategori sedang dengan persentase 68% dan pada aspek psikis dan moral/religious berkategori tinggi dengan persentase 64% dan 58%. Sehingga dengan tingkat kesehatan mental remaja korban *toxic relationship* yang tergolong sedang, bukan berarti tidak membutuhkan bantuan, hal ini diperlukan dukungan untuk memulihkan kesehatan mental remaja korban *toxic relationship* agar kembali menjadi seseorang yang percaya diri dan bisa bersosialisasi kepada lingkungan sekitar.

3. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengambil sampel penelitian dengan 1 tempat saja dengan ruang lingkup yang luas dan bisa menggunakan metode kualitatif atau metode campuran, agar mendapatkan perbandingan dan mendalami kajian lebih dalam dan perluasan penelitian mengenai dukungan instrumental dimensi-dimensi lain, karena hal ini masih dalam keadaan darurat untuk suatu fenomena yang dialami para remaja. Penelitian ini bisa menjadi rujukan bagi peneliti yang ingin meneliti dengan tema yang sama, namun diharapkan agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan variabel lain yang diduga apakah ada hubungan dan berpengaruh dari kesehatan mental remaja.

DAFTAR REFERENSI

- American Psychological Association. (2022). Mental health. Diambil dari <https://www.apa.org/topics/mental-health>
- Databoks. (2024). Ini media sosial paling banyak digunakan di Indonesia awal 2024. Diambil dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/03/01/ini-media-sosial-paling-banyak-digunakan-di-indonesia-awal-2024>
- Friedman, M. (2010). Buku ajar keperawatan keluarga: Riset teori & praktik (edisi 5). Jakarta: EGC.
- Health, C. for R., Queensland, U. od, & Health, J. O. B. S. of P. (2022). Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) report. Diambil dari <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Jakpat. (2023). Bukan hanya dari pasangan, hubungan ini juga bisa toxic. Diambil dari <https://jakpat.net/info/bukan-hanya-dari-pasangan-hubungan-ini-juga-bisa-toxic/>

- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2023). Ringkasan kekerasan terhadap perempuan dan anak. Diambil dari <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Lee, M. (2018). Toxic relationships: The 7 most alarming signs that you are in a toxic relationship. California: CreateSpace.
- Notoatmodjo, S. (2010). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Novita, R. V. T., Christianty, V. A., & Yusandra, E. (2023). Hubungan karakteristik dan upaya resiliensi dengan toxic relationship yang terjadi saat berpacaran pada masa remaja. Jurnal Penelitian Keperawatan Medik, 6(1).
- Pambudi, T. A., Rahmadani, N. D. A., & Nurmala, I. (2023). Pengaruh dukungan sosial instrumental terhadap upaya penerimaan diri remaja penyintas kekerasan verbal di Surabaya. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 6(6).
- Rowling, L., Martin, G., & Walker, L. (2002). Mental health promotion and young people: Concepts and practice. Roseville, NSW: McGraw-Hill Australia.
- Sahir, S. H. (2021). Metodologi penelitian. Penerbit KBM Indonesia.
- Santrock, J. W. (2011). Remaja (edisi ke-11). Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2012). Psikologi remaja. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Setiadi, R. (2008). Konsep dan proses keperawatan keluarga. Yogyakarta: Graha Ilmu.