



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

Nindi Nadia¹, Ati Kusmawati²

Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Email: 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 during 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 uses a quantitative method by collecting data using a questionnaire. Determination of the sample in this study used probability sampling with the random sampling method. The results of the research found show that there is an influence of instrumental support on the mental health of adolescents who are victims of toxic relationships with a sig value. $0.000 < 0.05$. Apart from that, there is 0.994 which shows a positive value, this can be interpreted as meaning that for every 1% addition, because $t_{count} > t_{table}$, namely $8,327 > 1,989$. 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 pengumpulan data menggunakan kuesioner. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan metode *random sampling*. Hasil penelitian yang ditemukan menunjukkan bahwa ada pengaruh dukungan instrumental terhadap kesehatan mental remaja korban *toxic relationship* nilai sig. $0,000 < 0,05$. Selain itu terdapat 0,994 yang menunjukkan bernilai positif, hal ini dapat diartikan bahwa setiap penambahan 1%, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $8.327 > 1.989$. 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. PENDAHULUAN

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.

Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemenppa), pada siaran pers tersebut, Eni Widiyanti selaku Asisten Deputi Perumusan Kebijakan Perlindungan Hak Perempuan, mengatakan bahwa berdasarkan data dari Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) tahun 2022 terdapat 1.152 korban kekerasan dalam pacaran. Hal ini bisa disebabkan adanya rasa ketidaknyamanan dari sebuah hubungan yang mengakibatkan hubungan tersebut menjadi toksik. 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.

Berdasarkan 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, 2013).

Dukungan instrumental akan kuat jika seseorang mendapatkan dukungan yang penuh dengan orang-orang di sekitar seperti adanya bantuan finansial, waktu dan modifikasi lingkungan (Caplan, 1998). 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 menggunggah 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 variative dan kreatif, sehingga mendorong *followers* untuk menyadari pentingnya kesehatan mental.

Oleh karena itu, penelitian ini akan meneliti “Dukungan Instrumental 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. 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 metodi *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 hitung $>$ r tabel. Pada penelitian ini r tabel yang digunakan yaitu 0,196, maka uji validitas kuesioner Dukungan Instrumental terdapat 15 pernyataan dengan r tabel 0,196, maka dihasilkan valid dengan jumlah r hitung $>$ r tabel dan variabel Kesehatan Mental terdapat 22 pernyataan dengan menghasilkan valid karena r hitung $>$ r 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.

3. HASIL PENELITIAN

Pada penelitian dilakukan oleh beberapa uji yang menghasilkan sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Tabel 1 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 $0,110 > 0,5$ yang artinya variabel dukungan instrumental dan kesehatan mental dianggap sebagai data distribusi normal.

2. 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 2 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 H0 ditolak dan Ha 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 3 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 3, dapat diketahui bahwa nilai sig pada uji f terdapat 0,00. Maka, dapat diartikan secara simultan terdapat pengaruh dukungan instrumental terhadap kesehatan mental remaja korban *toxic relationship*.

3. Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 4 Uji regresi linear sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.304	5.813		.052	.958
	Dukungan Instrumental	.994	.119	.646	8.327	.000
a. Dependent Variable: Kesehatan Mental						

Pada tabel 4, dapat diketahui bahwa nilai konstan sebesar 0,304 dan nilai dukungan instrumental sebesar 0,994 sehingga dapat diperoleh nilai hasil menunjukkan bernilai positif. Hal ini dapat diartikan bahwa setiap penambahan 1% tingkat dukungan instrumental seseorang dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang sebesar 0,994.

4. Uji koefisien determinan

Tabel 5 Uji koefisien determinan

Model Summary		
Model	R	R Square
1	.646	.417

a. Predictors: (Constant), Dukungan Instrumental

b. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Berdasarkan tabel 5, 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.

4. 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 Caplan (1998), 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 (2013), 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.

5. KESIMPULAN

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

1. Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa ada pengaruh dukungan instrumental terhadap kesehatan mental remaja korban *toxic relationship* di *platform* Instagram dengan perhitungan uji t diketahui memperoleh nilai sig. 0,000 < 0,05. Selain itu dapat di lihat nilai koefisien regresi Dukungan Instrumental sebesar 0,994 yang menunjukkan bernilai positif, hal ini dapat diartikan bahwa setiap penambahan 1% tingkat dukungan instrumental seseorang dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang sebesar 0,994 sehingga dukungan instrumental berpengaruh signifikansi positif terhadap kesehatan mental, karena t hitung > t tabel yaitu $8.327 > 1.989$. Dapat diketahui pada hasil uji hipotesis bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga terdapat pengaruh dukungan instrumental dengan kesehatan mental.
2. Terdapat pengaruh 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. Dukungan instrumental mempengaruhi kesehatan mental remaja karena masih

memiliki keluarga dan teman yang mempunyai waktu luang untuk kesembuhan kesehatan remaja serta remaja juga selalu bercerita kepada teman, keluarga atau komunitas ketika mendapatkan masalah. Karena dengan remaja bercerita kepada orang disekitar lingkungannya akan mendapatkan motivasi atau solusi agar remaja menjadi percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Caplan Halord, Sadock Benjamin. (1998). Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat. Jakarta: EGC.
- Databoks. (2024). Ini Media Sosial Paling Banyak Digunakan di Indonesia Awal 2024. Diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/03/01/ini-media-sosial-paling-banyak-digunakan-di-indonesia-awal-2024>
- Friedman. (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. Diakses dari <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2023). Ringkasan Kekerasan Terhadap Perempuan dan Anak. Diakses 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: Create Space.
- Notoatmodjo. (2010). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- 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.