

PENGARUH PERILAKU PROMOSI KESEHATAN MENTAL PADA KEBAHAGIAAN EMOSIONAL DIMODERASI FAKTOR USIA

Angel Franda Putri¹⁾, Waluyo Budi Atmoko²⁾, Finisha Mahaestri Noor³⁾

Departemen Manajemen, Universitas Setia Budi Surakarta

¹⁾angel.frandas88@gmail.com, ²⁾waluyobudiatmoko@setiabudi.ac.id.com, ³⁾finisha07@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh variabel Promosi kesehatan mental pada Kebahagiaan emosional. Faktor usia memoderasi hubungan antara promosi kesehatan mental dan kebahagiaan emosional. Data diperoleh melalui kuesioner yang dibagikan kepada masyarakat umum di kota surakarta. Teknik penyampelan yang digunakan yaitu purposive sampling sebanyak 200 responden. Uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi bertingkat dengan variabel moderator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Promosi Kesehatan Mental berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kebahagiaan emosional, sementara usia tidak memoderasi hubungan antara Promosi kesehatan mental dan Kebahagiaan emosional.

Kata kunci : Pengaruh, promosi kesehatan, Kebahagiaan emosional, Usia.

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of the variable mental health promotion on emotional happiness. The age factor moderated the relationship between mental health promotion and emotional happiness. Data were obtained through questionnaires distributed to the general public in the city of Surakarta. The sampling technique used is purposive sampling as many as 200 respondents. Hypothesis testing using stratified regression analysis technique with moderator variables. The results showed that mental health promotion had a positive and significant effect on emotional happiness, while age did not moderate the relationship between mental health promotion and emotional happiness.

Keywords: Effect, health promotion, emotional happiness, age.

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan tujuan utama yang ingin dicapai oleh setiap individu. Aktivitas yang dilakukan setiap individu merupakan perwujudan dari keinginan untuk memperoleh kebahagiaan. Tujuan utama setiap individu beragam, misal: mendapatkan pekerjaan baik, memiliki pendidikan tinggi, serta membangun keluarga harmonis. Isu tentang kebahagiaan pada orang-orang yang sedang memasuki masa dewasa, menarik untuk diteliti karena individu pada periode ini merupakan kelompok yang rentan mengalami ketidakbahagiaan, individu pada periode ini dibebani tugas lebih berat dari tahap sebelumnya, yaitu membangun identitas bagi diri dan lingkungan sekitarnya (Putra *et al.*, 2016). Kebahagiaan adalah salah satu bentuk dari emosi. Emosi merupakan suatu luapan perasaan manusia. Emosi sangat memengaruhi dan memberikan warna pada kehidupan manusia. Usia awal seseorang memasuki dewasa adalah 20-30 tahun. Masalah yang sering terjadi pada periode usia ini adalah mudah merasa cemas atau stress, perilaku mudah panik saat menghadapi lingkungan sosialnya. Kesulitan untuk melebur dengan lingkungan sosialnya, menjadi sumber tekanan psikis dan menjadikan hidupnya tidak bahagia yang mengakibatkan timbulnya masalah kesehatan. (Kim *et al.*, 2018). Penelitian *Mental Health Foundation* (2018) menemukan generasi milenial lebih stres dibandingkan kelompok usia yang lebih tua seperti generasi X. Studi itu menemukan sebanyak 28 persen generasi milenial merasa lebih tertekan dibandingkan generasi lain. Pada Generasi X yang berusia antara 53 hingga 71 tahun, stress hanya dirasakan oleh sekitar 12 persen saja. Sebanyak 34 persen kaum milenial juga merasa stress yang

membuat mereka kurang produktif di tempat kerja. Studi berhasil mengidentifikasi kesenjangan penelitian: setiap orang mempunyai tugas yang harus diselesaikan dalam setiap tahapan hidupnya. Bila tugas dapat diselesaikan, maka ia bahagia. Namun bila tugas tidak dapat diselesaikan, ia tidak bahagia. Kebahagiaan dapat dimaknai sebagai kualitas hidup atau subyek hidup. (Kim *et al.*, 2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa perilaku mempromosikan kesehatan berpengaruh pada kebahagiaan. Piagam Ottawa (Lee dan Kim, 2019) mendefinisikan promosi kesehatan sebagai proses membentuk kemampuan seseorang untuk meningkatkan kendali atas kesehatan dan memperbaiki kesehatan mereka. Oleh karena itu, ada hubungan erat antara promosi kesehatan dan upaya pencapaian kebahagiaan emosional seseorang pada periode usia 20-30 tahun. Periode usia dalam hal ini berperan sebagai pemoderasi hubungan antara promosi kesehatan dan kebahagiaan emosional. Dalam upaya membuat setiap orang bahagia, maka diperkenalkan konstruk promosi kesehatan. Salah satu bentuk promosi kesehatan adalah manajemen stress. Promosi kesehatan ditetapkan untuk memudahkan masyarakat dalam meningkatkan kualitas kesehatan, namun niat masyarakat untuk mengakses promosi kesehatan masih rendah, padahal promosi kesehatan dapat diakses diberbagai media online maupun offline. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi karakteristik umum dari kelompok usia 20-30 tahun dan untuk mengetahui pengaruh kegiatan meningkatkan kesehatan terhadap kebahagiaan emosional.

TELAAH LITERATUR

Kebahagiaan Emosional

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003) kebahagiaan adalah kesenangan dan ketenteraman hidup yang meliputi keberuntungan dan kemujuran yang bersifat lahir batin. (Lyubomirsky, 2001) mendefinisikan kebahagiaan sebagai penilaian subjektif dan global individu dalam menilai dirinya sendiri sebagai individu yang bahagia atau tidak. (Seligman, 2005) mendefinisikan kebahagiaan sebagai sebuah konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu. Kebahagiaan berhubungan erat dengan kepuasan seseorang pada diri atas pencapaiannya. Akan tetapi kebahagiaan tidak bisa dirasakan dalam waktu yang lama atau sebaliknya kebahagiaan dirasakan seumur hidup, melainkan dalam beberapa waktu saja atau hanya dalam beberapa moment tertentu. (Sillick, 2016) mendefinisikan kebahagiaan sebagai sebuah frekuensi, tingkat suka cita dan kepuasan yang hanya bisa dirasakan dalam beberapa waktu saja dan pada keadaan ini individu tidak merasakan perasaan negatif. Lyubomirsky *et al.* (2014) menyatakan bahwa proses mendapatkan kebahagiaan itu unik dan dimaknai secara berbeda setiap individu. Berdasarkan definisi di atas, kebahagiaan dapat didefinisikan sebagai tingkat sukacita dan kepuasan pada diri atas pencapaian dalam kehidupan.

Promosi Kesehatan Mental

Promosi kesehatan merupakan suatu konsep yang hingga saat ini masih terus mengalami perkembangan, konsep ini awalnya rilis di Ottawa, Kanada pada tahun 1986. O'Donnell (2009) menyatakan bahwa promosi kesehatan adalah sebuah seni dan pengetahuan yang digunakan untuk membantu masyarakat dalam mencapai keseimbangan diri dan kesehatan optimal, meningkatkan motivasi dalam mencapai pilihan kesehatan, dan mendorong perubahan pola perilaku untuk mengarah ke status kesehatan yang diinginkan. Salah satu kegiatan pendidikan kesehatan adalah promosi kesehatan mental. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), Kesehatan mental merupakan kemampuan adaptasi seseorang dengan dirinya sendiri dan alam sekitar secara umum, sehingga merasakan senang, bahagia, hidup dengan lapang, berperilaku sosial secara normal, serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup. Hal ini memiliki rencana dan implementasi yang mewujudkan adanya kesadaran pentingnya mengurangi persoalan kesehatan mental. Demi tercapainya tujuan mencetak generasi yang tangguh dan berkualitas. Kermode *et al.* (2007) menyatakan bahwa pemberian promosi kesehatan dapat mempengaruhi kesehatan mental, dimana individu menyadari potensi yang dimiliki, dalam kehidupan

normal, mampu mengatasi stres secara umum, dapat bekerja secara produktif dan optimal, merasa bahagia dan dapat memberikan kontribusi dilingkungannya.

Maka hipotesis yang diajukan adalah :

H₁ : Promosi kesehatan berpengaruh positif terhadap kebahagiaan emosional..

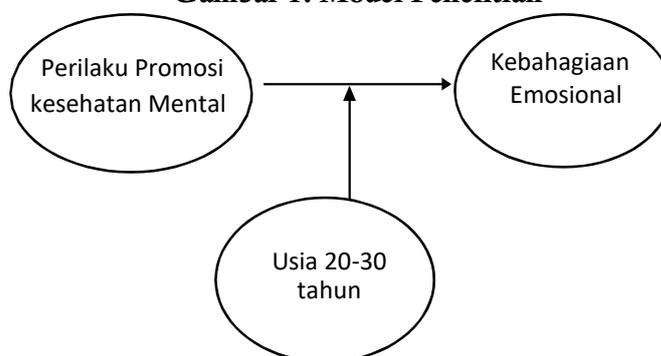
Faktor Usia

Ciccarelli dan Meyer (2006) mendefinisikan Istilah dewasa berasal dari bentuk lampau kata *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Masa dewasa biasanya dimulai dari usia 20-an hingga usia tua atau hingga meninggal. (Hurlock, 1999) menjelaskan bahwa faktor-faktor penting dalam masa dewasa adalah dalam bidang kehidupan keluarga, persahabatan, kekayaan, kehidupan budaya, pelayanan menyeluruh kepada masyarakat dan kesenangan dalam hidup. Faktor-faktor penting tersebut merupakan sumber penting kebahagiaan bagi masa dewasa. Santrock (2002) menyatakan masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis. Masa dewasa awal merupakan transisi dari remaja ke dewasa. Pada masa ini seseorang akan mengalami berbagai perubahan di dalam hidupnya. Adanya perubahan tersebut dapat memunculkan berbagai masalah yang akan dihadapi di kehidupan dewasa. Masalah yang muncul dapat mengganggu kebahagiaan yang dirasakan. Berdasarkan beberapa definisi diatas disimpulkan bahwa dewasa awal adalah masa dimana individu siap berperan dan bertanggung jawab serta menerima kedudukan dalam masyarakat, masa untuk bekerja, terlibat dalam hubungan sosial masyarakat dan menjalin hubungan dengan lawan jenis. (Hurlock, 1999; Santrock, 2002; Ciccarelli, 2006). Usia dewasa awal dianggap memiliki resiko yang besar untuk terkena gangguan mental, hal ini merupakan tahap peralihan dari masa remaja yang masih bergantung kepada orangtua menuju dewasa yang independen, masa ini dianggap penuh dengan ketidak stabilan (Arnett *et al.*, 2014). Wojda (2016) dan Ramey (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa, memberikan proteksi dan promosi kesehatan mental kepada generasi muda akan memberikan kontribusi positif dalam membangun kesiapan menghadapi tantangan perkembangannya di masa depan. Naslund *et al.* (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa promosi kesehatan berpengaruh positif terhadap usia dewasa. Berdasarkan eksplanasi diatas, maka dapat di ajukan hipotesis sebagai berikut.

Maka hipotesis yang diajukan adalah:

H₂ : Faktor usia memperkuat hubungan antara promosi kesehatan dan kebahagiaan emosional.

Gambar 1. Model Penelitian



METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kausal, yaitu yang menguji hubungan antara variabel yang mempengaruhi kelekatan merek. Pengambilan sampel penelitian ini digunakan teknik *nonprobability sampling* karena terdapat peluang yang tidak sama untuk memilih individu dalam populasi daerah Solo

yang besar untuk menjadi sampel. sampel dalam penelitian ini yaitu konsumen yang menggunakan ella skincare. Teknik penyampelan yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan jumlah responden 200 orang. Penelitian ini menggunakan teknik survei dalam bentuk kuisioner untuk mengambil data responden. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuisioner melalui kuisioner mandiri dengan pertanyaan berdasarkan pengkodean skala likert 5 point. Item kuisioner diadopsi dari literatur (lihat tabel 1). Pertanyaan kuisioner dan jawaban menggunakan bahasa indonesia. Pengujian alat ukur dalam penelitian ini menggunakan uji validitas dan uji reabilitas menggunakan program SPSS. Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi bertingkat.

Tabel 1. Indikator Variabel, Hasil Uji Validitas, dan Reliabilitas

Variabel	Indikator	Factor Loading	Cronbach Alpha Minimal = 0,60	Keterangan
KEBAHAGIAAN EMOSIONAL (Lyubomirsky., 2001; Seligman., 2005; Argyle., 2001; Sillick., 2016; Lyubomirsky <i>et al.</i> , (2014); Veenhoven., 2008;)	Saya aktif berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan.	0,838	0.824	Valid dan Reliabel
	Saya percaya kepada keluarga	0,752		Valid dan Reliabel
	Saya percaya kepada sesama warga negara	0,798		Valid dan Reliabel
	Saya percaya kepada lembaga kemasyarakatan.	0,757		Valid dan Reliabel
	. Saya berpartisipasi aktif dalam pekerjaan	0.720		Valid dan Reliabel
	Saya berpartisipasi secara sukarela dalam kegiatan sosial	0.682		Valid dan Reliabel
	Saya berpartisipasi secara sukarela dalam kegiatan sosial	0.682		Valid dan Reliabel
	Saya berkomitmen dengan Ella Skincare.	0.860		Valid dan Reliabel
PERILAKU PROMOSI KESEHATAN (O'Donnell., 2009; Kemenkes RI., 2011; Notoatmodjo.,	Saya dapat mengendalikan stress		0,842	Valid dan Reliabel
	Saya berolahraga secara teratur			Valid dan Reliabel

2010; WHO., 2012; eilly <i>et al.</i> , 2018; Kermode <i>et al.</i> , 2007);	Saya banyak membaca buku tentang kesehatan	Valid dan Reliabel
	Saya selalu berkonsultasi tentang kesehatan pada dokter	Valid dan Reliabel
	Kebutuhan nutrisi saya terpenuhi	Valid dan Reliabel

Hasil pengujian pada 30 pertanyaan item kuesioner adalah valid dengan nilai *factor loading* yang lebih dari 0,40 serta tidak ada nilai ganda. Terdapat 1 item kuesioner yang dihilangkan yaitu KP3 yang tidak valid karena *factor loading* lebih kecil dari 0,40 serta memiliki nilai ganda (*cross loading*). Pengujian reliabilitas dengan menggunakan metode *Cronbach Alpha* (α) dan nilai koefisien alpha harus lebih besar dari 0,6. Berdasarkan hasil penelitian ini nilai reliabilitas lebih dari 0,6 sehingga dapat disimpulkan semua item kuesioner reliabel digunakan untuk pengambilan data.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Karakteristik	Klasifikasi	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	46,5
	Perempuan	53
Usia(Tahun)	20th-25 th	85
	36th-30 th	15
Pendidikan	SMA/SMK	39
	Diploma	6
	Sarjana	41
	Profesi	10
	Magister	3,5
Pekerjaan	Pelajar/Mahasiswa	52
	Pegawai Negeri	8
	Karyawan Swasta	30,5
	Honorer	0,5

HASIL ANALISIS

Tahapan	Variabel bebas	Koefisien determinasi	Uji signifikansi model		Uji signifikansi koefisien regresi	
			F	p	Beta	p
1	Promosi Kesehatan Mental	0,291	82,96	0,000	0,540	0,000

2	Promosi Kesehatan Mental	0,292	41,53	0,000				
	Usia						0,546	0,000
							-0,036	0,547
3	Promosi Kesehatan Mental	0,284	27,83	0,001				
	Usia						0,690	0,001
							0,228	0,312
	Interaksi						-0,326	0,440

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Promosi Kesehatan Mental berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kebahagiaan Emosional. Hasil ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Kermode *et al.* (2007). Kermode *et al.* (2007) dalam penelitiannya menyatakan: bahwa pemberian promosi kesehatan dapat memengaruhi kesehatan mental, dimana individu menyadari potensi yang dimiliki dalam kehidupan normal, mampu mengatasi stres secara umum, dapat bekerja secara produktif dan optimal, merasa bahagia dan dapat memberikan kontribusi di lingkungannya. Berdasarkan fakta empiris dari literasi di atas, maka pengaruh promosi kesehatan mental terhadap kebahagiaan emosional di Surakarta mendapatkan dukungan kuat.

Hasil penelitian menyatakan bahwa Usia tidak memoderasi hubungan antara promosi kesehatan mental dan kebahagiaan emosional. Hasil ini bertentangan dengan studi terdahulu, yang menyatakan adanya pengaruh positif pemberian promosi kesehatan mental pada kebahagiaan emosional. Wojda (2016) dan Ramey (2015) menyatakan bahwa pemberian proteksi dan promosi kesehatan mental kepada generasi muda akan memberikan kontribusi positif. Penyebab tidak adanya signifikansi antara kedua variabel dalam penelitian ini diakibatkan karena adanya perbedaan tempat penelitian, budaya, dan latar belakang sehingga memberikan hasil penelitian yang berbeda.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Hasil analisis data mendapatkan kesimpulan:

1. Promosi Kesehatan Mental berpengaruh positif pada Kebahagiaan Emosional.
2. Usia tidak memperkuat hubungan antara Promosi Kesehatan Mental dan Kebahagiaan Emosional.

Kebahagiaan emosional bisa terjadi dari beragam faktor, sementara penelitian ini hanya fokus pada aspek promosi kesehatan saja. Oleh karena itu, ke depan perlu dilakukan identifikasi lebih menyeluruh untuk mengenali determinan dari kebahagiaan emosional.

REFERENSI

Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness, 2nd edition*, New York: 7Routledge Franklorfino, Using new

- and emerging technologies to identify and respond to suicidality among help-seeking young people: a cross-sectional study, *Journal of medical internet research* 19 (7), e247, 2017.
- Cicchcarelli, Sandra, k., & Mayer, Glenn, E., (2006) psychology. New Jersey: Pearson Education, Inc., Upper Saddle River.
- Hurlock, E. B. (1999). *Developmental psychology: A Life-Span Approach*. United States: McGraw-Hill College.
- JA Kim, HO Jung, The effect of the health Control Behavior of the elderly on the emotional happiness, *IJACT*, Vol.6 No. 3, pp. 69-76, 2018.
- Kermode, M., Herrman, H., Arole, R., White, J., Premkumar, R., & Patel, V. (2007). Empowerment of women and mental health promotion : a qualitative study in rural Maharashtra , India, *10*, 1–10. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-225>
- Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others? The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being. *American Psychologist*, 56 (3), 239-249.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H., S. (1999). A Measure of Subjective Happiness; Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46 (2), 137-155.
- Naslund JA, Aschbrenner KA, Marsch LA, et al: *The future of mental health care: peer-to peer support and social media*. *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 25:113–122, 2016
- O'Donnell. M.P (2009) Definition of Health Promotion 2.0: Embarancing Passion, Enhancing Motivation, Recognizing, Dynamic Balance, and Creating Oppurtunities. *American Journal Of Health Promotion: September/Oktober 2009*, www.healthpromotionjournal.com. Vol.24. Diakses 27 September 2014.
- Putra, Barnaet Samudra. (2016). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Mortality Salience With The Happinest Of Adulth, Vol. 04, No. 01
- Santrock, Jhon, W. (2002). *Life-Span development: Perkembangan Masa Hidup*. Edisi ke-5, Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Seligman. M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Seligman. M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Sillick, W. J., Bruce, A., Stevens., Stuart, C. (2016). Religiosity and happiness: A comparison of the happiness levels between the religious and the Sillick,
- Veenhoven, R. (2008). Healthy Happiness Effect Of Happiness On Physical Health And The Consequences For Preventive Health Care. *Journal Of Happiness Student*. 9. 449-469.
- WHO (2005). *Definition of Health Promotion*. Avaliavel at: www.who.int/topics/Health Ptomotion/en
- WHO. (2004). Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice: Summary Report. Geneva, World Health Organization. Retrieved.
- Wojda-kornacka, J. (2016). *What mental health promotion do university students need* , 14(3), 53–72.