



Kontribusi Character Strengths Dan Spiritualitas Terhadap Kesehatan Mental Remaja Korban Bullying Di Sumbawa

Junaidin (1st)

Universitas Teknologi Sumbawa

junaidin@uts.ac.id

Roni Hartono (2nd)

Universitas Teknologi Sumbawa

roni.hartono@uts.ac.id

Abstract

This study aims to investigate the influence of character strengths and spirituality on the mental health of adolescents who are victims of bullying in Sumbawa. Bullying is a social problem that has a serious impact on the psychological well-being of adolescents, leading to anxiety, depression, stress, low self-esteem, and social adjustment disorders. This study employs a quantitative approach using an ex post facto research design. The study sample consisted of 250 adolescents who were victims of bullying, selected using purposive sampling. Data collection was carried out using the character strengths scale, the spirituality scale, and the mental health scale, all based on the Likert scale model. Data analysis was performed using multiple linear regression with the aid of SPSS version 30. The results indicate that character strengths and spirituality have a positive and significant effect on the mental health of adolescents who are victims of bullying, with a significance level of $0.000 < 0.05$. The coefficient of determination (R^2) value of 0.313 indicates that character strengths and spirituality contribute 31.3% to the mental health of adolescents who are victims of bullying, whilst the remainder is influenced by other factors outside the scope of this study. The conclusion is that the higher the character strengths and spirituality possessed by adolescents who are victims of bullying, the better their mental health.

Keywords: Character Strengths, Spirituality, Mental Health, Bullying, Teenagers

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi character strengths dan spiritualitas terhadap kesehatan mental remaja korban bullying di Sumbawa. Bullying merupakan salah satu permasalahan sosial yang berdampak serius terhadap kondisi psikologis remaja, seperti kecemasan, depresi, stres, rendah diri, dan gangguan penyesuaian sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian ex post facto.

Sampel penelitian berjumlah 250 remaja korban bullying yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala character strengths, skala spiritualitas, dan skala kesehatan mental dengan model skala Likert. Analisis data menggunakan regresi linear berganda melalui bantuan program SPSS versi 30. Hasil penelitian menunjukkan bahwa character strengths dan spiritualitas berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja korban bullying dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, diketahui Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,313 menunjukkan bahwa character strengths dan spiritualitas memberikan kontribusi sebesar 31,3% terhadap kesehatan mental remaja korban bullying, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Kesimpulan bahwa semakin tinggi character strengths dan spiritualitas yang dimiliki remaja korban bullying, maka semakin baik kondisi kesehatan mentalnya.

Kata Kunci: Character Strengths, Spiritualitas, Kesehatan Mental, Bullying, Remaja

A. Introduction

Masa remaja sebagai periode krisis dalam perkembangan psikologis serta fase perkembangan yang penuh tantangan ditandai dengan kematangan secara emosional, sosial, spiritual, dan psikologis, remaja dihadapkan dengan kondisi *quarter life crisis*, seperti tekanan akademik, tekanan sosial, dan tekanan emosional (Junaidin, Latif, & Kahar, 2021). Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental seperti munculnya stres akademik, kecemasan, stres, kurangnya kontrol diri dan depresi (Ghielen, et al., 2018). Kesehatan mental merupakan keadaan dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif (WHO, 2022). Salah satu masalah yang dialami oleh remaja ketika tekanan lingkungan sosial atau pendidikan adanya perilaku *bullying*. Bullying menjadi fenomena sosial yang semakin mengkhawatirkan karena memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, baik dalam bentuk gangguan kecemasan, depresi, rendah diri, hingga munculnya trauma psikologis jangka panjang. Fenomena ini menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak, terutama keluarga, sekolah, dan Masyarakat (Diannita, et al., 2023).

Bullying dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti bullying verbal, fisik, sosial, maupun cyberbullying. Korban bullying sering mengalami tekanan psikologis akibat perlakuan negatif yang diterima secara terus-menerus (Pramudia Trisnani et al., 2016). Kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja kehilangan rasa aman, merasa tidak berharga, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga mengalami gangguan emosional. Penelitian dilakukan oleh (Junaidin et al., 2024.) menunjukkan bahwa bullying memiliki hubungan signifikan dengan munculnya gangguan

kesehatan mental pada remaja. Semakin tinggi intensitas bullying yang dialami, maka semakin tinggi pula risiko gangguan psikologis yang muncul pada korban.

Fenomena perilaku Di Indonesia, kasus bullying pada remaja masih menjadi persoalan yang cukup tinggi. Berbagai laporan menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami tekanan psikologis akibat kekerasan verbal maupun sosial di lingkungan sekolah dan pergaulan. Data kesehatan mental remaja di Indonesia juga menunjukkan adanya peningkatan jumlah remaja yang mengalami gangguan emosional dan psikologis. Kondisi ini memperlihatkan bahwa bullying tidak hanya menjadi masalah sosial biasa, tetapi juga berkaitan erat dengan kualitas kesehatan mental generasi muda Indonesia (Wibowo et al., 2021). Kabupaten Sumbawa sebagai daerah yang memiliki keberagaman budaya dan dinamika sosial remaja juga tidak terlepas dari fenomena bullying. Perkembangan teknologi, media sosial, serta perubahan pola interaksi sosial remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya bullying di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Remaja korban bullying di Sumbawa berpotensi mengalami berbagai gangguan kesehatan mental apabila tidak memiliki kemampuan psikologis yang baik dalam menghadapi tekanan sosial tersebut. Oleh karena itu, diperlukan faktor pelindung yang mampu membantu remaja mempertahankan kondisi mental yang sehat meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan (Junaidin et al., 2025.)

Salah satu faktor internal yang diduga mampu membantu remaja menghadapi dampak bullying adalah character strengths. Character strengths sebagai atribut positif yang dapat diamati dalam dimensi mental, emosional dan perilaku, terdapat enam dimensi utama character strengths. Peterson dan Seligman (2004) definisi kekuatan karakter sesuai dengan serangkaian sifat stabil dari kepribadian seseorang kekuatan yang berkontribusi pada kehidupan yang baik bagi diri mereka sendiri dan orang lain. Character strengths merupakan kekuatan karakter positif yang dimiliki individu, seperti keberanian, optimisme, rasa syukur, pengendalian diri, empati, serta kemampuan memaafkan. Kekuatan karakter tersebut dapat membantu individu lebih resilien dalam menghadapi masalah kehidupan. Remaja yang memiliki character strengths yang baik cenderung mampu mengelola emosi, berpikir positif, serta memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan sosial (Brito & Soares, 2023; Demirci et al., 2021; Gustems & Calderon, 2014). Dengan demikian, character strengths menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan mental remaja korban bullying.

Selain character strengths, spiritualitas juga menjadi faktor penting yang berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Dimensi spiritualitas sebagai variabel mediator terhadap, nilai budaya sabalung samalewa character strengths dan toleransi pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian (Diannita et al., 2023.; Ghielen et al., 2018; Junaidin et al., 2022) bahwa nilai spiritualitas sebagai faktor penentu dalam mengintervensi resiko terjadinya perilaku bullying dan mencegah resiko kecemasan, depresi, self harm, dan bunuh diri pada remaja. Spiritualitas membantu individu menemukan makna hidup, ketenangan batin, serta hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Individu yang memiliki spiritualitas tinggi

cenderung memiliki kontrol diri yang baik, lebih optimis, serta mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang. Dalam konteks remaja korban bullying, spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu mengurangi kecemasan, stres, dan perasaan putus asa akibat perlakuan bullying yang diterima.

Beberapa penelitian sebelumnya (Nafei, 2018; Rodriguez-Gonzalez, 2025.; Yadav & Yadav, 2018) menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan signifikan dengan kondisi kesehatan mental remaja seperti kecemasan, depresi, kecerdasan emosional, agresifitas, dan menurunnya rasa kepercayaan diri, dan kesepian. Penelitian mengenai spiritualitas dan kecemasan dan depresi pada remaja menunjukkan bahwa rendahnya spiritualitas berkaitan dengan meningkatnya kecemasan pada remaja. Selain itu, penelitian lain juga menemukan bahwa spiritualitas memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental individu karena mampu meningkatkan ketenangan emosional dan kemampuan coping terhadap masalah kehidupan (John Calvin, 2023). Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan antara spiritualitas dan perilaku bullying pada remaja. Remaja yang memiliki nilai spiritualitas yang rendah cenderung menunjukkan perilaku bullying yang lebih tinggi dibandingkan remaja dengan dimensi spiritualitas yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai faktor protektif bagi korban bullying, tetapi juga dapat menjadi dasar pembentukan perilaku sosial yang positif pada remaja (Dědová et al., 2024.; Turcotte Benedict et al., 2015).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas bullying, spiritualitas, dan kesehatan mental, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh character strengths dan spiritualitas terhadap kesehatan mental remaja korban bullying di Sumbawa masih sangat terbatas. Oleh sebab itu, penelitian ini menjadi penting dilakukan untuk memahami bagaimana character strengths dan spiritualitas berperan dalam menjaga kesehatan mental remaja korban bullying di Sumbawa. Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, penelitian mengenai pengaruh character strengths dan spiritualitas terhadap kesehatan mental remaja korban bullying di Sumbawa penting dilakukan sebagai upaya pengembangan kajian psikologi positif dan kesehatan mental remaja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah, keluarga, serta pemerintah daerah dalam menyusun program intervensi dan pendampingan psikologis bagi remaja korban bullying agar mampu memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

B. Literature Review

B.1. Character Strengths

Konsep *character strengths* berasal dari pendekatan psikologi positif yang dikembangkan oleh Martin Seligman dan Christopher Peterson. Character strengths diartikan sebagai kualitas positif dalam diri individu yang tercermin melalui pikiran, perasaan, dan perilaku yang mendukung perkembangan optimal manusia. Park, Peterson dan Seligman (2006) mengelompokkan *character strengths* ke dalam 24 kekuatan karakter yang terbagi dalam enam kebajikan utama, yaitu kebijaksanaan

(*wisdom*), keberanian (*courage*), kemanusiaan (*humanity*), keadilan (*justice*), pengendalian diri (*temperance*), dan transendensi (*transcendence*).

Character strengths memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup, konflik sosial, maupun pengalaman traumatis. Remaja yang memiliki kekuatan karakter yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi, memiliki resiliensi tinggi, serta mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam situasi sulit. Dalam konteks korban bullying, character strengths seperti keberanian, harapan (*hope*), rasa syukur (*gratitude*), dan regulasi diri (*self-regulation*) menjadi faktor protektif terhadap gangguan psikologis Park & Peterson (2009)

Penelitian oleh Ryan Niemiec (2018) menunjukkan bahwa individu dengan character strengths tinggi memiliki tingkat stres dan depresi yang lebih rendah dibandingkan individu dengan kekuatan karakter rendah. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Park dan Peterson (2009) menemukan bahwa character strengths berhubungan positif dengan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesehatan mental pada remaja. Dalam konteks pendidikan dan perkembangan remaja, character strengths juga menjadi landasan pembentukan identitas positif. Remaja yang mampu mengenali serta mengembangkan kekuatan dirinya akan lebih percaya diri, optimis, dan mampu menjalin hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu, character strengths dipandang sebagai sumber daya psikologis penting dalam meningkatkan kesehatan mental individu.

B.2. Spiritualitas

Dalam psikologi modern, spiritualitas, religiusitas, dan keberagaman adalah tiga konsep yang saling terkait, tetapi memiliki arti yang berbeda. Tiga konsep ini menjadi hal yang penting dalam psikologi karena berkaitan dengan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, makna hidup, kemampuan seseorang menghadapi kesulitan, serta ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan.

Spiritualitas merupakan dimensi kehidupan manusia yang berkaitan dengan pencarian makna, tujuan hidup, hubungan dengan Tuhan, serta hubungan yang mendalam dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Spiritualitas tidak selalu identik dengan agama, namun sering kali berkaitan dengan keyakinan religius yang memberikan rasa tenang, harapan, dan kekuatan batin. Menurut Pargament (2013), spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme coping yang membantu individu menghadapi tekanan, penderitaan, dan peristiwa traumatis. Individu yang memiliki spiritualitas tinggi cenderung lebih mampu menerima kondisi hidup, memiliki makna terhadap pengalaman negatif, serta lebih optimis dalam menjalani kehidupan. Sementara itu, David G. Myers (2013) mendefinisikan spiritualitas sebagai kesadaran akan dimensi transenden yang memberikan makna dan arah dalam kehidupan seseorang.

Sementara makna religiusitas menurut Rahman (2009) sikap religiusitas merupakan sikap yang sesuai kepercayaan suara hati dan keterkaitan kepada Tuhan,

yang di aktualisasikan yang berupa kualitas dan kapasitas, seseorang dalam beribadah dan aturan yang mengurus interaksinya dengan penciptanya, interaksinya dengan makhluk-makhluk ciptaan Tuhan. Menurut Ancok dan Nashori (2008) religiusitas terbagi menjadi beberapa aspek diantaranya yaitu aspek akidah, muamalah, akhlak, pengetahuan agama, dan penghayatan.

Sedangkan Keberagamaan menurut Haris (2017) merupakan manifestasi menyeluruh dari religiusitas yang tampak dalam sikap, perilaku, nilai, dan identitas individu sebagai penganut agama tertentu. Keberagamaan tidak hanya mencakup keyakinan dan ibadah, tetapi juga bagaimana nilai-nilai agama diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan sosial, pendidikan, pekerjaan, keluarga, dan hubungan interpersonal. Dalam psikologi, keberagamaan dipandang sebagai sistem yang mengintegrasikan beberapa aspek seperti aspek kognitif (kepercayaan), aspek afektif (penghayatan), aspek perilaku (amal dan ibadah), aspek sosial (hubungan dengan masyarakat).

Ketiganya berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, memberikan makna hidup, memperkuat resiliensi, serta menjadi faktor protektif terhadap berbagai masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, spiritualitas, religiusitas, dan keberagamaan merupakan sumber daya psikologis yang penting dalam pengembangan kesehatan mental dan kebahagiaan manusia. Oleh karena itu, penelitian ini lebih focus mengkaji terkait dimensi spiritualitas yang memiliki nilai pencarian makna hidup dan hubungan dengan sesuatu yang transenden.

Pada remaja korban bullying, spiritualitas dapat menjadi sumber dukungan emosional yang penting. Praktik spiritual seperti berdoa, berdzikir, meditasi, dan aktivitas religius lainnya dapat membantu individu menenangkan emosi, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan ketahanan psikologis. Spiritualitas juga mendorong munculnya rasa syukur, penerimaan diri, dan harapan terhadap masa depan. Penelitian oleh Koenig (2012) menunjukkan bahwa spiritualitas dan religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, terutama dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Selain itu, studi Cotton et al. (2006) menemukan bahwa remaja dengan tingkat spiritualitas tinggi memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan remaja dengan spiritualitas rendah.

Dalam budaya masyarakat Indonesia, spiritualitas memiliki posisi penting karena nilai-nilai religius dan budaya lokal masih sangat kuat dalam kehidupan sosial. Oleh karena itu, spiritualitas dapat menjadi pendekatan psikologis yang relevan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, khususnya korban bullying.

B.3. Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu menyadari potensinya, mengelola stres kehidupan, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam lingkungan sosialnya. Menurut World Health Organization, kesehatan mental bukan hanya terbebas dari gangguan mental, tetapi juga mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Pada

masa remaja, kesehatan mental menjadi isu penting karena remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan sosial, perubahan emosional, dan konflik identitas. Salah satu faktor yang dapat mengganggu kesehatan mental remaja adalah bullying. Korban bullying sering mengalami kecemasan, depresi, rendah diri, trauma psikologis, bahkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian, kemampuan regulasi emosi, character strengths, dan spiritualitas. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, teman sebaya, dukungan sosial, serta pengalaman traumatis. Oleh karena itu, pendekatan kesehatan mental perlu dilakukan secara holistik dengan mempertimbangkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual.

Penelitian oleh Keyes (2007) menjelaskan bahwa individu dengan kesehatan mental positif cenderung memiliki hubungan sosial yang baik, mampu mengatasi masalah secara adaptif, serta memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Dalam konteks remaja korban bullying, kesehatan mental dapat ditingkatkan melalui penguatan karakter positif dan dukungan spiritual yang memadai.

C. Method

Penelitian dilaksanakan di wilayah Kabupaten Sumbawa, Nusa Tenggara Barat, dengan sasaran remaja korban bullying. Penelitian dilakukan pada tahun 2026 mulai dari tahap persiapan, pengumpulan data, hingga analisis data penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu sesuai tujuan penelitian. Adapun kriteria sampel penelitian meliputi: Remaja berusia 15–21 tahun. Pernah mengalami bullying verbal, fisik, maupun sosial. Bersedia menjadi responden penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi yaitu skala character strengths (Seligman, 2006), skala spiritualitas (Delaney, 2005), dan Skala mental health (Literacy scale/MHLS) skala baku dari O'Connor & Casey, (2015) dengan lima pilihan alternatif jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS:5), Setuju (S:4), Netra (N:3), Tidak Setuju (TS:2), Sangat Tidak Setuju (STS:1).

D. Finding and Discussion

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal.

Table 1. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Character Strengths	0,200	Normal
Spiritualitas	0,174	Normal
Kesehatan Mental	0,089	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi seluruh variabel > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan

memenuhi syarat analisis regresi linear berganda. Diketahui hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi seluruh variabel $> 0,05$ sehingga data berdistribusi normal.

2. Uji Multikolinearitas

Tabel 2. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Character Strengths	0,721	1,387	Tidak terjadi multikolinearitas
Spiritualitas	0,721	1,387	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan table 2 tersebut diketahui bahwa Nilai tolerance $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 sehingga tidak terjadi multikolinearitas.

3. Uji Heteroskedastisitas

Table 3. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Character Strengths	0,417	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Spiritualitas	0,528	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas diketahui bahwa Nilai signifikansi seluruh variabel $> 0,05$ sehingga tidak terjadi heteroskedastisitas.

4. Analisis Regresi Linear Berganda

Tabel 4. Hasil Uji Regresi

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	12,451	3,127	-	3,982	0,000
Character Strengths	0,438	0,071	0,401	6,169	0,000
Spiritualitas	0,372	0,068	0,356	5,471	0,000

Diketahui Nilai koefisien Character Strengths sebesar 0,438 menunjukkan bahwa semakin tinggi character strengths maka kesehatan mental remaja korban bullying akan meningkat. Nilai koefisien Spiritualitas sebesar 0,372 menunjukkan bahwa semakin tinggi spiritualitas maka kesehatan mental remaja korban bullying juga meningkat. Berdasarkan hasil uji regresi

diketahui bahwa variabel Character Strengths dan Spiritualitas berpengaruh positif terhadap kesehatan mental.

5. Uji Hipotesis Simultan (Uji F)

Tabel 5. Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3821,447	2	1910,724	56,218	0,000
Residual	8394,113	247	33,984	-	-
Total	12215,560	249	-	-	-

Berdasarkan hasil uji F diketahui Nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ menunjukkan pengaruh simultan yang signifikan. Nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung sebesar 56,218 menunjukkan bahwa Character Strengths dan Spiritualitas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja korban bullying di Sumbawa.

6. Uji Hipotesis Parsial (Uji T)

Tabel 6. Uji T

Variabel	t hitung	t tabel	Sig.	Keterangan
Character Strengths	6,169	1,969	0,000	Berpengaruh signifikan
Spiritualitas	5,471	1,969	0,000	Berpengaruh signifikan

Dari hasil uji T tersebut diketahui bahwa Kedua variabel memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental. Variable Character Strengths memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja korban bullying. Spiritualitas memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja korban bullying. Karena nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai signifikansi $< 0,05$ maka hipotesis diterima.

7. Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 7. Koefisien Determinasi (R^2)

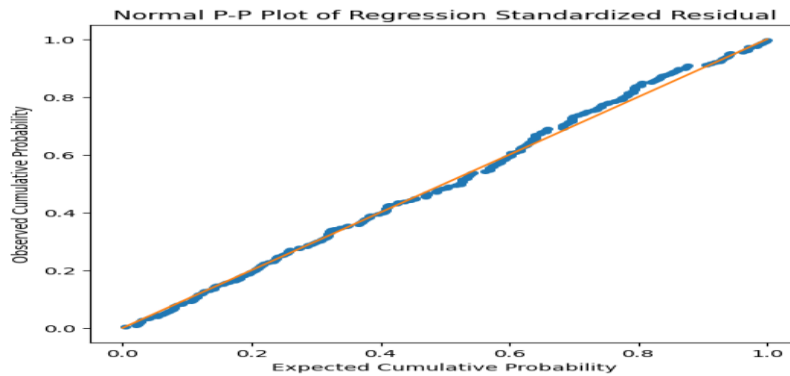
R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
0,559	0,313	0,307	5,829

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi diketahui bahwa Kontribusi Character Strengths dan Spiritualitas terhadap kesehatan mental sebesar 31,3%. Dari tabel tersebut diketahui bahwa Nilai R Square sebesar 0,313 menunjukkan bahwa Character Strengths dan Spiritualitas memberikan kontribusi sebesar 31,3%

terhadap kesehatan mental remaja korban bullying di Sumbawa, sedangkan sisanya 68,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

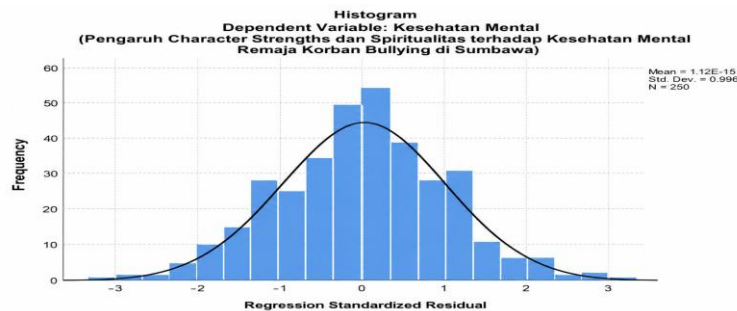
8. Uji Normal P-P Plot Dan Histogram

Gambar 1. grafik Normal P–P Plot



Hasil uji normalitas menggunakan grafik Normal P–P Plot menunjukkan bahwa titik-titik residual menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa residual penelitian berdistribusi normal sehingga model regresi memenuhi asumsi normalitas dan layak digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian.

Gambar 2. grafik histogram



Hasil uji normalitas menggunakan grafik histogram menunjukkan bahwa distribusi residual membentuk pola menyerupai kurva normal (bell shaped curve). Penyebaran data tampak simetris dan mengikuti garis kurva normal, sehingga dapat disimpulkan bahwa residual penelitian berdistribusi normal dan model regresi memenuhi asumsi normalitas.

2. Pembahasan

Kesehatan mental diidentifikasi sebagai bentuk kondisi psikologis yang baik, sehingga seseorang bisa mengembangkan kemampuannya, menghadapi masalah dalam kehidupan, bekerja dengan baik, serta membantu orang lain di sekitarnya.

Pada remaja yang mengalami bullying, kesehatan mental mereka cenderung memburuk karena menerima berbagai pengalaman buruk secara terus-menerus, seperti dihina, ditolak oleh teman, diintimidasi, atau bahkan mengalami kekerasan fisik dan kata-kata kasar. Akibatnya bukan hanya berupa perasaan stres dan cemas, tapi juga bisa menyebabkan depresi, rasa rendah diri, merasa kesepian, hingga muncul pikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan faktor-faktor yang bisa membantu remaja tetap memiliki pikiran yang sehat meskipun mereka menghadapi berbagai tekanan. Dua faktor yang dianggap banyak memberikan kontribusi adalah character strengths dan spiritualitas.

Character strengths merujuk pada kualitas positif yang tercermin dalam pikiran, perasaan, dan perilaku individu yang memungkinkan seseorang berkembang secara optimal. Peterson dan Seligman (2004) mengidentifikasi 24 kekuatan karakter yang dikelompokkan ke dalam enam virtue utama, yaitu kebijaksanaan (*wisdom*), keberanian (*courage*), kemanusiaan (*humanity*), keadilan (*justice*), pengendalian diri (*temperance*), dan transendensi (*transcendence*). Character strengths membantu individu membangun berbagai aspek tersebut sehingga berkontribusi secara langsung terhadap peningkatan kesehatan mental. Remaja yang memiliki kekuatan karakter seperti optimisme (*hope*), ketangguhan (*bravery*), regulasi diri (*self-regulation*), rasa syukur (*gratitude*), dan kecerdasan sosial (*social intelligence*) cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup dibandingkan remaja yang memiliki tingkat kekuatan karakter yang rendah. Ketika mengalami bullying, remaja dengan kekuatan karakter yang tinggi lebih mampu mengelola emosi negatif, mempertahankan harga diri, dan mencari solusi adaptif dibandingkan terjebak dalam perasaan putus asa.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian oleh Niemiec (2018) menunjukkan bahwa penggunaan character strengths secara sadar berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, kepuasan hidup, dan resiliensi. Individu yang mampu mengenali serta menggunakan kekuatan karakter dominannya menunjukkan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan individu yang kurang memanfaatkan kekuatan karakternya. Penelitian lain oleh Wagner et al (2020) menemukan bahwa character strengths memiliki hubungan positif yang kuat dengan kesehatan mental remaja. Kekuatan karakter seperti harapan (*hope*), semangat (*zest*), rasa syukur (*gratitude*), dan cinta (*love*) menjadi prediktor signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa kekuatan karakter dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Sementara itu spiritualitas sendiri merupakan faktor internal yang memiliki kontribusi penting terhadap kesehatan mental. Spiritualitas dapat dipahami sebagai pengalaman individu dalam mencari makna hidup, tujuan hidup, serta hubungan dengan sesuatu yang dianggap lebih tinggi atau transenden. Spiritualitas tidak selalu identik dengan praktik keagamaan, tetapi mencakup keyakinan, nilai, dan pengalaman batin yang memberikan arah hidup bagi individu. Spiritualitas berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu

menghadapi stres, trauma, dan berbagai kesulitan hidup. Remaja yang memiliki spiritualitas tinggi biasanya mampu memandang masalah sebagai bagian dari proses kehidupan yang memiliki hikmah dan makna tertentu.

Cara pandang tersebut membuat remaja korban bullying lebih mudah menerima keadaan dan mengurangi tekanan emosional yang dirasakan. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian oleh Koenig (2012) menunjukkan bahwa spiritualitas dan religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, optimisme, dan kepuasan hidup. Ketika mengalami bullying, remaja yang memiliki spiritualitas tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan emosi negatif, mengurangi perasaan dendam, dan membangun penerimaan diri. Spiritualitas membantu individu memahami bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh perlakuan negatif orang lain.

Beberapa penelitian sebelumnya oleh Cotton et al. (2006) menemukan bahwa spiritualitas berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis remaja dan berhubungan dengan tingkat depresi yang lebih rendah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas dapat menjadi sumber daya internal yang membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif. Penelitian lain oleh Smith et al. (2019) menemukan bahwa individu dengan tingkat spiritualitas tinggi memiliki kemampuan coping yang lebih baik dalam menghadapi pengalaman traumatis dibandingkan individu dengan tingkat spiritualitas rendah. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas berperan sebagai benteng psikologis terhadap berbagai risiko kesehatan mental.

E. Conclusion

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dalam penelitian ini diketahui bahwa variable Character Strengths berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja korban bullying di Sumbawa. Spiritualitas berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental remaja korban bullying di Sumbawa. Character Strengths dan Spiritualitas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja korban bullying di Sumbawa. Kontribusi kedua variabel terhadap kesehatan mental sebesar 31,3%. Karena nilai t hitung $>$ t tabel dan nilai signifikansi $<$ 0,05 maka hipotesis diterima.

BIBLIOGRAPHY

- Ancok, Djamaludin & Nashori.F. (2008). Psikologi Islam. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Brito, A. D., & Soares, A. B. (2023). Well-being, character strengths, and depression in emerging adults. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1238105>
- Chatlos, J. C. (2023). Bullying, spirituality, anxiety and depression. *Archives of Depression and Anxiety*, 9(1), 28-34.
- Cotton, S., et al. (2006). Spirituality and mental health outcomes in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38(4), 472-480.
- Cotton, S., Zebracki, K., Rosenthal, S. L., Tsevat, J., & Drotar, D. (2006). Religion/Spirituality and Adolescent Health Outcomes. *Journal of Adolescent Health*, 38(4), 472-480.
- Dědová, K., Sleziaková, A., & Mihalíková, V. (2024). Bullying in the Context of Adolescents' Experience of Spirituality and Loneliness. *Spirituality Studies*.
- Delaney, C. (2005). The spirituality scale: Development and psychometric testing of a holistic instrument to assess the human spiritual dimension. *Journal of holistic nursing*, 23(2), 145-167.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Ekşi, F., & Kaya, Ç. (2021). Character strengths and psychological vulnerability: The mediating role of resilience. *Current Psychology*, 40 (11), 5626-5636. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00533-1>
- Diannita, A., Salsabela, F., Wijati, L., Margaretha, A., & Putri, S. (n.d.). 2023, Pages 297-301 *Journal of Education Research*. In *Journal of Education Research* (Vol. 4, Number 1).
- Eastman M, Foshee V, Ennett S, Sotres-Alvarez D, Reyes HLM, Faris R, North K. Profiles of internalizing and externalizing symptoms associated with bullying victimization. *J Adolesc*. 2018 Jun;65:101-110. doi: 10.1016/j.adolescence.2018.03.007.
- Ghielen, S. T. S., van Woerkom, M., & Christina Meyers, M. (2018). Promoting positive outcomes through strengths interventions: A literature review. *Journal of Positive Psychology*, 13(6), 573-585. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1365164>
- Gustems, J., & Calderon, C. (2014). Character Strengths and Psychological Wellbeing among Students of Teacher Education. *International Journal of Educational Psychology*, 3(3), 265-286. <https://doi.org/10.4471/ijep.2014.14>
- Junaidin, Arisanti, I., & Winata, E.Y. (2025). Psikologi positif dalam Pendidikan: (Kesehatan Mental Remaja Korban Bullying: Character Strengths, Nilai Budaya Sabalung Samalewa, Dukungan Orang Tua Dalam Pencegahan Bullying). (2025). Bandung. Widina Media Utama.

- Junaidin, Hasri Rosandi, F., Sakti, P., Nursyahbaratin, I., Fatika, S., Ayu Ramadhani, S., & Dwi Erliana, Y . (2024). Perspektif Psikologi Positif : Quarter Life Crisis Pada Remaja Putri Di Sumbawa Peran Optimisme.
- Junaidin, J., Latief, N. S. Abd., & Kahar, A. S. J. (2022). Dimensions Of Spirituality And Meaning Of Life In Muslim Women Wearing Hijab In Indonesia. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 151–159. <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i2.9781>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. *American Psychologist*, 62(2), 95–108.
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications*. ISRN Psychiatry.
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications*. ISRN Psychiatry.
- Myers, D. G. (2013). *Psychology*. New York: Worth Publishers.
- Nafei, W. A. (2018). The role of spiritual leadership in reducing bullying behavior: A study on the industrial companies in Egypt. *International Journal of Business and Management*, 13(2), 167-186.
- Niemiec, R. M. (2018). *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners*. Boston: Hogrefe Publishing.
- Niemiec, R. M. (2018). *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners*. Boston: Hogrefe Publishing.
- O'Connor, M. & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 229(1-2), 511-516. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064>.
- Pargament, K. I. (2013). *Spiritually Integrated Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, 10(4), 1–10.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2006). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Pramudia Trisnani, R., Wardani, S. Y., Program,), Bimbingan, S., & Konseling, D. (2016). PERILAKU BULLYING DI SEKOLAH. 1(1).
- Rahman. (2009). Perilaku Religiusitas dalam Kaitannya dengan Emosi Remaja. *Jurnal Al-Qalam*, Vol 15, no 23.
- Rodriguez-Gonzalez, C. (2025). Effect of Spirituality on the Mental Health of Adults who Experienced Bullying in their Childhood.
- Shaver N, Michaelson V, Pickett W. Do Spiritual Health Connections Protect Adolescents When They Are Bullied: A National Study of 12,593 Young

- Canadians. *J Interpers Violence*. 2022 Jul;37(13-14):NP11034-NP11065. doi: 10.1177/0886260521989853
- Smith, T. B., McCullough, M. E., & Poll, J. (2019). Religiousness and Depression: Evidence from Psychological Research. *Psychological Bulletin*, 129(4), 614–636.
- Turcotte Benedict, F., Vivier, P. M., & Gjelsvik, A. (2015). Mental health and bullying in the United States among children aged 6 to 17 years. *Journal of interpersonal violence*, 30(5), 782-795.
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2020). Character Strengths and Well-Being in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 219.
- WHO. (2022). Mental health. World Health Organization Regional Office for Europe. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-ourresponse>
- Wibowo, H., Fijriani, F., & Krisnanda, V. D. (2021). Fenomena perilaku bullying di sekolah. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(2), 157–166. <https://doi.org/10.30998/ocim.v1i2.5888>
- Yadav, M., & Yadav, R. (2018). Impact of spirituality/religiousness on cyber bullying and victimization in university students: Mediating effect of emotional intelligence. *Journal of religion and health*, 57(5), 1961-1979