

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Factors Affecting Mental Health In Adolescents

Fetty Rahmawaty ^{1*}

Ribka Pebriani Silalahiv ²

Berthiana T ³

Barto Mansyah ⁴

^{*1,2,3,4} Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

*email:

fetty.rahmawaty@gmail.com

Abstrak

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja ini terjadi banyak perubahan, seperti perubahan fisik, biologis, dan emosional. Banyak remaja hanya terfokus pada kesehatan fisiknya. Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga penting untuk diperhatikan, karena kesehatan mental mempengaruhi cara seseorang untuk berpikir, merasakan, dan bertindak didalam kehidupannya sehari-hari. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang bagus akan mampu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan baik.

Tujuan Penelitian untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.

Metode Penelitian digunakan dua mesin pencarian artikel yaitu Google Scholar dan Neliti dengan rentan tahun 2016-2021. Terdapat sebanyak 3 jenis penelitian yang diidentifikasi, yaitu penelitian kuantitatif dan cross sectional.

Hasil penelitian literature review pada ke 3 jurnal didapatkan hasil pada jurnal 1 menunjukkan bahwa pola asuh otoriter dan permisif yang diterapkan oleh orang tua mempengaruhi kesehatan mental remaja, pada jurnal 2 menunjukkan bahwa rasa syukur mempengaruhi kesehatan mental remaja, dan pada jurnal ke 3 menunjukkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.

Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja meliputi pola asuh yang diterapkan oleh orang tua, rasa syukur, dan jenis kelamin.

Kata Kunci:

Faktor
Kesehatan Mental
Remaja

Keywords :

Factors
Mental Health
Adolescents

Abstract

Research Background: Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. During adolescence there are many changes, such as physical, biological and emotional changes. Many teenagers only focus on their physical health. In addition to physical health, mental health is also important to pay attention to, because mental health affects the way a person thinks, feels, and acts in his daily life. Someone who has good mental health will be able to develop their potential well.

Research Objective: To find out the factors that influence mental health in adolescents.

Research Method: Two article search engines are used, namely Google Scholar and Neliti with a vulnerability of 2016-2021. There are 3 types of research identified, namely quantitative and cross-sectional research.

Research Findings: The results of the literature review research on the 3 journals showed that the results in journal 1 showed that authoritarian and permissive parenting styles applied by parents affected the mental health of adolescents, in journal 2 showed that gratitude affected adolescent mental health, and in the 3rd journal it was shown that the type of Gender affects mental health in adolescents.

Conclusion: Factors that affect mental health in adolescents include parenting style adopted by parents, gratitude, and gender.



© year The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>.

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dengan rentang umur 10-19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan RI no 25 tahun 2014 menyatakan bahwa remaja adalah penduduk yang berumur 10-18 tahun. Berdasarkan BKKBN (2015)

remaja adalah seseorang yang berumur 10-24 tahun dan belum menikah (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Masa remaja adalah masa yang unik dan formatif karena terjadi berbagai perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk paparan kemiskinan, pelecehan, atau

kekerasan, yang membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental. Mempromosikan kesejahteraan psikologis dan melindungi remaja dari pengalaman buruk dan faktor-faktor risiko yang dapat memengaruhi potensi mereka untuk berkembang sangat penting bagi kesejahteraan kesehatan fisik dan mental mereka di masa dewasa. (Mustamu, Hasim and Khasanah, 2020)

Masa remaja ialah masa yang penuh gejolak. Pada masa ini mood (suasana hati) dapat berganti dengan sangat cepat. Pergantian mood yang ekstrem pada para remaja ini kerap kali disebabkan oleh beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, ataupun aktivitas tiap hari di rumah. Walaupun mood remaja yang gampang berubah-ubah dengan cepat, masalah tersebut belum pasti ialah indikasi ataupun permasalahan psikologis. Dalam perihal pemahaman diri, pada masa remaja para remaja menghadapi pergantian yang dramatis dalam pemahaman diri mereka (self-awareness). Mereka sangat rentan terhadap komentar orang lain sebab mereka menyangka kalau orang lain sangat mengagumi ataupun senantiasa mengkritik mereka semacam mereka mengagumi ataupun mengkritik diri mereka sendiri. Asumsi tersebut membuat remaja sangat mencermati diri mereka serta citra yang direfleksikan (self-image).

Federasi Kesehatan Mental Dunia (dalam Rozali, Sitasari dan Lenggogeni, 2021) merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain. Menurut Satgas (dalam Haryanti, Pamela and Susanti, 2016) Masalah mental emosional yang tidak diselesaikan dengan baik, maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di kemudian hari, terutama terhadap pematangan karakter dan memicu terjadinya gangguan perkembangan mental emosional. Gangguan perkembangan mental emosional akan

berdampak terhadap meningkatnya masalah perilaku pada saat dewasa kelak.

Kesehatan mental harus dijaga dan dirawat semaksimal mungkin agar tidak terjadi gangguan mental. Jika kesehatan mental terganggu maka akan membuat kehidupan menjadi kurang nyaman, seperti gampang stres, lelah, dan bosan. Seseorang yang bisa dikatakan atau dikategorikan sehat secara mental apabila orang tersebut terhindar atau tidak mengalami gejala-gejala gangguan jiwa atau neurosis dan penyakit jiwa atau psikosis (Talitha, 2021)

Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Rachmawati, 2020).

Berdasarkan hasil survey nasional kesehatan berbasis sekolah (SMP dan SMA) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia yang dipublikasikan pada tahun 2015 menyatakan bahwa ada sepuluh faktor perilaku yang beresiko pada kesehatan remaja salah satunya adalah kesehatan mental dan emosional yang terganggu. Dari tiga regional yang di survei yaitu Sumatra, Jawa dan Bali, luar Jawa dan Bali diperoleh hasil 46,01% pelajar (39,7% pelajar laki-laki dan 51,98% perempuan) mengalami kesepian (loneliness), 42,18% (38% pelajar laki – laki, 46,14% pelajar perempuan) mengalami cemas atau kekhawatiran yang berlebihan, 62,38% (57,73% pelajar laki-laki dan 66,82% pelajar perempuan) mengalami gangguan emosional yaitu kesepian (loneliness), kekhawatiran yang berlebihan bahkan keinginan untuk bunuh diri (Dafnaz, 2019) Kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling mempengaruhi. Gangguan kesehatan mental bukanlah sebuah keluhan yang hanya diperoleh dari garis

keturunan. Tuntutan hidup yang berdampak pada stress berlebih akan berdampak pada gangguan kesehatan mental yang buruk (Nurnitasari et al., 2021). Berdasarkan latar belakang diatas, maka saya tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk Mengetahui Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Risiko Pernikahan Dini. Mengidentifikasi pengetahuan remaja tentang risiko pernikahan dini berdasarkan usia dan pendidikan.

METODE PENELITIAN

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan kata kunci (AND, OR, NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikan pencarian sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam literature review ini disesuaikan dengan Medical Subject Heading

(MeSH) dan terdiri dari “Faktor Kesehatan Mental Remaja” OR “ Unsur Kebugaran Psikologis Pemuda/Pemudi”

Dari hasil penelusuran artikel melalui database Google Scholar menggunakan kata kunci sesuai MeSH, peneliti mendapatkan 68.400 artikel penelitian sesuai kata kunci yang telah ditentukan. Artikel yang terduplikasi dan tidak relevan dengan topik penelitian dihapus sehingga diperoleh 500 artikel penelitian. Dari 500 artikel penelitian, 345 jurnal terkunci dan jurnal tidak full teks dikeluarkan dalam daftar sehingga tersisa 155 artikel penelitian. Lalu, dari 155 artikel penelitian, 152 artikel penelitian yang dengan alasan populasi tidak sesuai, metode yang digunakan tidak sesuai di hapus sehingga tersisa 3 artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel I. Hasil Penelusuran Literature

No	Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Database
1.	Ainil Fitri, Meri Neherta, Heppy Sasmita. 2018	Desain Studi : Kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, sebagian besar pola asuh yang otoriter dan permisif 58,4%. Kedua pola asuh ini sangat berdampak pada masalah mental emosional remaja yaitu rata-rata berada pada kategori borderlain.	Google Scholar
		Sampel : Jumlah sampel sebanyak 124 orang		
		Variabel : Variable faktor yang mempengaruhi masalah mental emosional pada remaja		
		Instrumen : Kuisisioner		
		Analisis : Univariat		
2.	Rani Hardianti, Erika, Fathra Annis Nauli. 2021	Desain Studi : Kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung berpeluang memiliki kesehatan mental yang positif sebesar 3,58 kali lebih besar dari pada responden yang memiliki tingkat rasa syukur yang rendah	Google Scholar
		Sampel : Jumlah sampel sebanyak 81 orang		
		Variabel : Rasa syukur, Kesehatan mental		
		Instrumen : Kuisisioner		
		Analisis : Chi-Square		
		Desain Studi : Kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan responden perempuan lebih banyak mengalami depresi dibandingkan	Google Scholar
		Sampel : 93 orang		

3.	Krisnhaliani Wetarin, Cokorda Bagus Jaya Lesmana. 2018	Variabel :	Tingkat depresi dengan faktor-faktor yang mempengaruhi pada remaja yatim piatu di Denpasar dengan laki-laki.
		Instrumen :	Kuisisioner
		Analisis :	Bivariat

Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja

Jurnal 1 : Berdasarkan hasil penelitian Fitri, Neherta, dan Sasmita didapatkan 2 faktor yang mempengaruhi masalah kesehatan mental emosional remaja, yaitu pola asuh orang tua dengan hasil statistik p value 0,0034 ($p < 0,05$) dan faktor lingkungan teman sebaya dengan hasil statistic p value 0,001 ($p < 0,05$). Sebagian besar pola asuh yang diterapkan oleh orang tua adalah pola asuh otoriter dan permisif yaitu 58,4%. Kedua pola asuh ini sangat berdampak pada masalah mental emosional remaja, yaitu rata-rata berada pada kategori borderlain.

Jurnal 2 : Berdasarkan hasil penelitian Hardianti, Erika, dan Nauli didapatkan hasil bahwa dari 81 responden yang di teliti, lebih banyak yang memiliki rasa syukur yang tinggi dan kesehatan mental yang positif sebanyak 27 orang (33,3%). Hasil analisis diperoleh nilai OR= 3,582, artinya bahwa responden yang mempunyai tingkat rasa syukur tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang baik sebesar 3,58kali lebih besar daripada responden yang mempunyai tingkat rasa syukur rendah

Jurnal 3 : Berdasarkan hasil penelitian Wetarini dan Lesmana didapatkan bahwa responden perempuan lebih banyak mengalami depresi dibandingkan dengan laki-laki. Laki-laki 39% lebih tidak berisiko mengalami depresi dibandingkan dengan perempuan

PEMBAHASAN

Berdasarkan telaah artikel penelitian (Fitri, Neherta and Sasmita, 2018) menunjukkan bahwa pola asuh yang diterapkan oleh orang tua adalah pola asuh otoriter

dan permisif yaitu 58,4%. Kedua pola asuh ini sangat berdampak pada masalah mental emosional remaja, yaitu rata-rata berada pada kategori borderlain. Kategori borderline berarti bahwa remaja berisiko mengalami emosional symptoms, conduct problem, hyperactivity, dan peer problem serta berpeluang untuk mengalami masalah psikososial.

Pola asuh otoriter mencerminkan sikap orang tua yang bertindak keras dan cenderung diskriminatif. Pola asuh otoriter adalah pola asuh yang ditandai dengan cara mengasuh anak-anak dengan aturan yang ketat, sering kali memaksa anak untuk berperilaku seperti dirinya (orang tua), kebebasan untuk bertindak atas nama diri sendiri dibatasi, anak jarang diajak berkomunikasi dan diajak ngobrol, bercerita, bertukar pikiran dengan orang tua (Ayun, 2017). Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Santrock (2012) ia mengatakan bahwa kebanyakan anak dari orang tua yang otoriter memiliki peluang lebih besar mengalami masalah emosional.

Pola Permisif adalah membiarkan anak bertindak sesuai dengan keinginannya, orang tua tidak memberikan hukuman dan pengendalian. Pola asuh ini ditandai dengan adanya kebebasan tanpa batas pada anak untuk berperilaku sesuai dengan keinginannya sendiri, orang tua tidak pernah memberikan aturan dan pengarahan kepada anak, sehingga anak akan berperilaku sesuai dengan keinginannya sendiri walaupun terkadang bertentangan dengan norma sosial. (Ayun, 2017). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Devita, 2020) diperoleh arah korelasi antara pola asuh permisif dengan masalah mental emosional remaja adalah arah korelasi positif. Hal ini berarti bahwa

semakin tinggi pola asuh permisif maka akan semakin tinggi pula masalah mental emosional remaja.

Berdasarkan hasil penelitian (Hardianti, Erika and Nauli, 2021) yang dilakukan pada 81 responden diperoleh hasil yaitu 26 (32,1%) responden remaja yang memiliki rasa syukur yang rendah memiliki kesehatan mental yang negative dan 27 (33,3%) responden remaja yang memiliki rasa syukur yang tinggi juga memiliki kesehatan mental yang positif. Analisis yang menunjukkan responden dengan rasa syukur rendah namun memiliki kesehatan mental yang positif berjumlah 14 (17,3%) dan responden dengan rasa syukur tinggi namun memiliki kesehatan mental yang negatif berjumlah 14 (17,3%). Ini dapat diartikan bahwa rasa syukur juga dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.

Syukur mampu mendorong tindakan positif yang memungkinkan orang untuk memperkuat karakter pribadi, syukur juga berhubungan positif dengan kepuasan hidup, kesejahteraan dan fungsi sosial, serta persepsi dukungan sosial (Subandi, Achmad, Kurniati, & Febri, 2014). Pendapat ini didukung oleh penelitian Rahayu and Setiawati, (2019) Rasa syukur dan memaafkan secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nashriyati and Arjanggi, 2016) mengungkapkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara syukur dengan kesejahteraan spiritual. Semakin tinggi syukur maka semakin tinggi pula kesejahteraan spiritual, begitu pula sebaliknya, semakin rendah syukur maka akan semakin rendah kesejahteraan spiritualnya.

Penelitian Wetarini dan Lesmana (2018) mengungkapkan bahwa faktor yang signifikan secara statistik dengan variabel tingkat depresi adalah jenis kelamin. Secara umum, ditemukan jumlah responden perempuan lebih banyak mengalami depresi dibandingkan dengan laki-laki, sehingga terdapat hubungan bermakna antara kejadian depresi dan jenis kelamin pada remaja yatim piatu. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan Deni (2015) (dalam Wuon, Bidjuni and Kallo, 2016) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa remaja perempuan lebih banyak mengalami depresi dari pada laki-laki. Hal ini dikarenakan perubahan biologis yaitu masa pubertas, hubungan sosial, body image dan gangguan makan merupakan penyebab terjadinya depresi pada perempuan.

KESIMPULAN

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja adalah :

Pola asuh otoriter, pola asuh permisif dan pengaruh teman sebaya dapat memicu terjadinya masalahnya kesehatan mental pada remaja.

Rasa syukur juga dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja dan fungsi positif diri.

Perempuan cenderung memiliki risiko masalah kesehatan mental lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karna dengan berkat dan kasih karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Literature Review dengan Judul Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. Selama menyusun Karya Tulis Ilmiah ini, penulis telah mendapatkan banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya pada semua pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis.

Ucapan terima kasih ini penulis sampaikan pada yang terhormat :

Dhini, M. Kes. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah

Ns. Reny Sulistyowati, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Untung Halajur, S.SiT., S.Pd., M.Kes. selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya

Seluruh dosen dan staf Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya yang telah memberikan ilmu selama mengikuti pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya

Kepada rekan-rekan yang senantiasa memberikan doa dan dukungan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI (2017) 'Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf', Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja, pp. 1–8.
2. Mustamu, A. C., Hasim, N. H. and Khasanah, F. (2020) 'Pola Asuh Orang Tua, Motivasi & Kedisiplinan Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Papua'.
3. Rozali, Y. A., Sitasari, N. W. and Lenggogeni, A. (2021) 'Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic', Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas, 7(2). doi: 10.47007/abd.v7i2.3958
4. Haryanti, D., Pamela, E. M. and Susanti, Y. (2016) 'Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Pantu Asuhan', Jurnal Keperawatan Jiwa, 4(2), pp. 97–104.
5. Talitha, T. (2021) Apa Itu Kesehatan Mental & Pentingnya Kesehatan Mental, Gramedia Blog.
6. Rachmawati, A. A. (2020) Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja, Egsaugm. Available at: <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/> (Accessed: 9 September 2021)
7. Dafnaz, H. K. (2019) 'Hubungan Kesepian Dengan Masalah Psikologis'. Devita, Y. (2020) 'Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja', Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20(2), p. 503. doi: 10.33087/jiubj.v20i2.967.
8. Nurnitasari, F. et al. (2021) 'Pengaruh Temperamen Buruk Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid 19 Kelas XI di SMA AL-LAYYINAH Kampung Cijengir Kecamatan', 3(2), pp. 145–156.
9. Fitri, A., Neherta, M. and Sasmita, H. (2018) 'FAktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Sekota Padang Panjang Tahun 2018'.
10. Hardianti, R., Erika, E. and Nauli, F. A. (2021) 'Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru', Jurnal Ners Indonesia, 11(2), p. 215. doi: 10.31258/jni.11.2.215-227.
11. Wetarini, K. and Lesmana, C. B. J. (2018) 'Gambaran Depresi dan Faktor yang Memengaruhi pada Remaja Yatim Piatu di Denpasar', E- Jurnal Medika, 7(2), pp. 82–86 Available at: <https://www.researchgate.net/publication/338036045%0AGambaran>.
12. Ayun, Q. (2017) 'Pola Asuh Orang Tua dan Metode Pengasuhan dalam Membentuk Kepribadian Anak', ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal, 5(1), p. 102. doi: 10.21043/thufula.v5i1.2421.
13. Santrock, J. W. (2012). Life - Span Development, Perkembangan Masa Hidup (Edisi Ketigabelas) Jilid I. Jakarta: Erlangga.
14. Subandi, M. A., Achmad, T., Kurniati, H., & Febri, R. (2014). Spirituality, gratitude, hope and posttraumatic growth among the survivors of the 2010 eruption of Mount Merapi in Java, Indonesia. Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies, 18(1), 19–26.
15. Rahayu, I. I. and Setiawati, F. A. (2019) 'Pengaruh Rasa Syukur Dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja', Jurnal Ecopsy, 6(1), pp. 50– 57. doi: 10.20527/ecopsy.v6i1.5700.