

## Bentuk dan Faktor Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja

**Ahmad Fasya Alfayyadl**

STIT Buntet Pesantren

Email: fasya@stit-buntetpesantren.ac.id

### Abstract

*Adolescence is a period of adjustment to a new life because it is faced with new developmental tasks, so it is not uncommon for someone to experience obstacles in carrying it out. These obstacles include being faced with mental health disorders. Mental health is psychological or mental well-being. However, teenagers experience problems in this regard. In this research, the systematic literature review (SLR) method is used, which is an analysis of articles related to the topic discussed. Six articles were obtained from the Sage and Science Direct databases, with topics discussing forms and factors of mental health disorders in adolescents. The selection of articles is adjusted to the inclusion criteria that have been previously determined. Based on the results of the review, it can be understood that the forms of mental health disorders that are often encountered in adolescents are anxiety, depression and stress. Meanwhile, factors for mental health disorders in adolescents are economic, environmental and knowledge related to mental health itself.*

**Keywords :** *Forms, Factors, Adolescents, Disorders, Mental Health.*

### Abstrak

*Masa remaja ialah masa dalam masa penyesuaian diri dalam kehidupan baru karena dihadapkan dengan tugas perkembangan yang baru pula, sehingga tidak jarang seseorang mengalami kendala dalam menjalaninya. Kendala tersebut diantaranya adalah dihadapkannya dengan gangguan kesehatan mental. Kesehatan mental adalah kesejahteraan psikologis atau mental. Namun, remaja mengalami gangguan dalam hal tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan metode systematic literature review (SLR) yang merupakan analisis artikel yang berhubungan dengan topik yang dibahas. Didapatkan enam artikel dari database Sage dan Science Direct, dengan topik pembahasan bentuk dan faktor gangguan kesehatan mental pada remaja. Pengambilan artikel disesuaikan dengan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan sebelumnya. Berdasarkan hasil review dapat dipahami bahwa bentuk gangguan kesehatan mental pada remaja yang sering ditemui adalah kecemasan, depresi dan stress. Sedangkan faktor gangguan kesehatan mental pada remaja ialah ekonomi, lingkungan dan pengetahuan terkait kesehatan mental itu sendiri.*

**Kata Kunci :** *Bentuk, Faktor, Remaja, Gangguan, Kesehatan Mental.*

### Pendahuluan

Menurut Santrock yang dikutip oleh (Suryaratri, Zakiah, & Octoriva, 2021) masa remaja merupakan tahap penyesuaian

menuju fase kehidupan baru dari tugas perkembangan yang ditandai dengan badai dan stress, ketegangan emosional, hubungan sosial dengan teman sebaya dan

orang tua, serta ketergantungan. Perubahan dan kebingungan tersebut memunculkan dampak positif dan negatif dalam jangka Panjang. Saat menghadapi dan mengadaptasi tugas-tugas perkembangan tersebut, perjuangannya dapat menyebabkan penyesuaian yang buruk atau baik serta kesehatan mental yang buruk dan baik.

Usia remaja yang masih bersekolah sering terjadi gangguan kesehatan mental, dan hal itu menjadi sebuah gaya hidup. Pengertian kesehatan mental menurut Rockville yang dikutip oleh (Pant & Sharma, 2021) telah berubah-ubah dari waktu ke waktu, karena adanya perbedaan budaya dan lainnya. Namun, secara umum kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan psikologis atau mental. Bentuk gangguan kesehatan mental tersebut biasanya berupa kecemasan dan depresi. Kedua bentuk tersebut memiliki kaitan dengan peningkatan ketidakhadiran siswa di kelas atau bolos. (Cheah, Kee, Lim, & Omar, 2021)

Selain dari usia, hal yang mempengaruhi timbulnya gangguan pada kesehatan mental remaja, ialah kondisi dan lingkungan. Seperti yang terjadi saat Indonesia dilanda Pandemi COVID-19, hampir semua mengalami gangguan kesehatan mental. Begitu juga remaja yang sedang bersekolah. Hasil menunjukkan

4,19% siswa SMK mengalami depresi sangat berat dan pada aspek kecemasan, terdapat 2,52% siswa SMK yang mengalami kecemasan sangat berat. (Julianto, Sumintono, Wilhelmina, Almakhi, & Avetazain, 2023)

Gangguan kesehatan mental tersebut, dapat diatasi dengan hal-hal yang dilakukan secara positif dan normal. Karena kegiatan tersebut memiliki hubungan yang erat dengan terjaga mental yang baik. Salah satunya ialah tidur yang cukup sesuai dengan rentang usianya, hal tersebut dapat mencegah gangguan kesehatan mental. Hasil tersebut berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zipeng Dia dkk (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pemenuhan pergerakan 24 jam dan kesejahteraan mental di kalangan remaja yang tinggal di kota dan kepadatan penduduk tinggi. (Dia, Zhang, Chen, Pan, & Zhang, 2023)

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan meneliti lebih mendalam terkait bentuk dan faktor gangguan kesehatan mental pada remaja, khususnya di sekolah. Penelitian tersebut bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada remaja untuk menjaga dan mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental yang sedang marak terjadi.

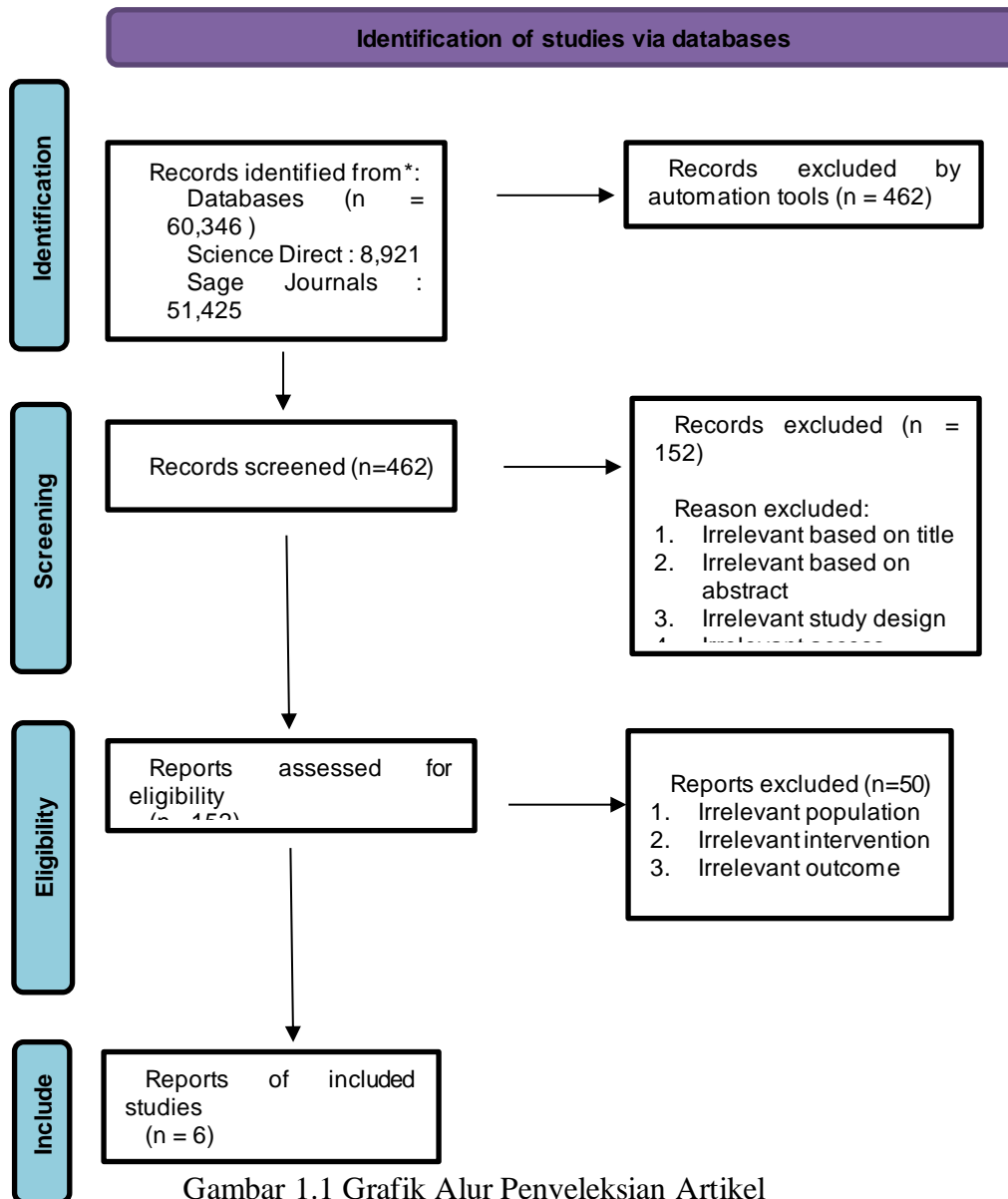
## Metode

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan yakni *Systematic Literature Review* (SLR), yang bertujuan untuk menarik kesimpulan dari beberapa artikel hasil penelitian tentang faktor gangguan kesehatan mental pada remaja. Menurut (Norlita, et al., 2023) *systematic literature review* (SLR) adalah sebuah teknik sistematis untuk mengumpulkan, menguji secara kritis, mengintegrasikan dan mengumpulkan hasil berbagai kajian penelitian terhadap rumusan masalah penelitian atau topik yang ingin didalami. Penelitiannya diawali dari mencari dan menemukan artikel yang berhubungan dengan topik penelitian yang kemudian akan diteliti.

Berdasarkan definisi diatas, maka terdapat dua langkah yang harus dilakukan dalam metode SLR ini. Langkah pertama yakni pendefinisian topik, dalam hal ini topik yang akan dibahas ialah bentuk dan faktor gangguan kesehatan mental pada remaja. Selanjutnya, pada langkah kedua adalah merumuskan pertanyaan penelitian. Berdasarkan topik tersebut pertanyaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut RQ 1 : Apa bentuk gangguan kesehatan mental pada remaja? dan RQ2 : Apa faktor gangguan kesehatan mental pada remaja?

Kata-kata yang digunakan dalam pencarian artikel yakni, *mental health adolscent, mental illness adolescent, mental disorder adolescent, anxiety, depression, stress, dan mental problem adolescent*. Kata-kata tersebut digunakan dalam pencarian artikel pada database science direct, dan sage. Pemilihan kedua basis data tersebut, dikarenakan banyak penelitian yang membahas konseling, psikologi, dan pendidikan, sehingga memudahkan peneliti dalam mencari artikel yang berhubungan dengan topik.

Alur penyeleksian artikel bisa dilihat pada grafik di Gambar 1.1 peneliti menentukan batasan dalam review ini yakni sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Oleh karena itu, kriteria inklusi artikel yaitu 1.) artikel membahas tentang kesehatan mental, 2.) subjeknya ialah remaja, 3.) jenis penelitian kualitatif, eksperimen, dan kualitatif, 4.) artikel berbahasa Inggris, dan 5.) penelitian dilaksanakan pada tahun 2013 sampai 2023. Sedangkan artikel yang tidak termasuk pada kriteria ialah 1.) jurnal yang tidak membahas tentang topik, yakni kesehatan mental pada remaja, 2.) bahasa yang digunakan bukan B. Inggris, 3.) metode yang digunakan dalam artikel berbeda dengan kriteria yang telah dituliskan, dan 5.) tahun penelitian melebihi batas tahun yang telah ditentukan pada kriteria artikel.



Gambar 1.1 Grafik Alur Penyeleksian Artikel

### Hasil dan Pembahasan

No.	Judul	Penulis / Tahun	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Populasi dan Jumlah Sampel	Hasil
1.	Mental health and truancy a. among high school students in Malaysia: A comparison between ethnic minority groups	Yong Kang Cheah, Chee Cheong Kee, Kuang Hock Lim, Mohd Azahadi Omar / 2021	Penelitian ini bertujuan untuk meng eksplorasi faktor-faktor kesehatan mental yang terkait dengan pembolosan di kalangan siswa sekolah menengah di Malaysia dengan fokus pada mereka yang berasal dari kelompok etnis minoritas.	Kualitatif	Siswa SMA berusia 13-17 tahun di Malaysia. Sebanyak 8.794 responden dari berbagai etnis minoritas.	Terdapat hubungan positif antara kemungkinan membolos dan gejala kecemasan dan depresi yang parah, keinginan bunuh diri, tingkat kelas, laki-laki, memiliki orang tua tunggal, lokasi pedesaan, merokok, minum minuman keras, dan penggunaan obat-obatan terlarang. Hubungan ini berbeda-beda antar kelompok etnis minoritas.
2.	Mental health condition of vocational high school students during COVID-19 pandemic in Indonesia	Very Julianto, Bambang Sumintono, Thifal Maida Wilhelmina, Nandia Putri Zuhdi Almakhi, Hana Avetazain / 2023	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan mental siswa SMK di Indonesia pada masa pandemi menggunakan metode	Kuantitatif	Sebanyak 1381 siswa SMK di Indonesia.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa SMK di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental selama pandemi COVID-19 akibat pembatasan sosial,

			<p>analisis Rasch dengan instrumen DASS-42.</p>			<p>dan pembelajaran daring. Lebih lanjut, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental paling banyak dialami oleh pelajar perempuan, anak sulung, dan pelajar yang tinggal di pedesaan, serta berlatar belakang berpendapatan menengah.</p>
3.	<p>Associations between meeting 24-hour movement guidelines and mental well-being among Chinese adolescents in high-density cities</p>	<p>Zipeng He, Ru Zhang, Chen Chen, Rongfeng Pan, Chun-Qing Zhang / 2023</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara pemenuhan pedoman pergerakan 24 jam dan kesejahteraan mental pada remaja Tiongkok yang tinggal di kota-kota dengan kepadatan tinggi.</p>	<p>Kuantitatif</p>	<p>816 remaja di Tiongkok</p>	<p>Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara jumlah pedoman yang dipenuhi dan kesejahteraan mental remaja setelah disesuaikan dengan kovariat. Dibandingkan dengan tidak memenuhi pedoman apapun, remaja yang memenuhi pedoman tidur dan aktivitas fisik, atau pedoman aktivitas fisik</p>

						dan waktu layar, atau ketiga pedoman tersebut memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan mental remaja.
4.	Poverty, Parenting Stress, and Adolescent Mental Health : The Protective Role of School Connectedness Reexamined	Yudan Chen Wang & Amanda M. McLeroy / 2023	Menilai potensi peran keterhubungan sekolah terhadap gejala depresi dan kecemasan pada remaja akibat pengaruh kemiskinan dan stress mengasuh anak.	Kuantitatif	3.444 remaja dan 3.580 pengasuh utama.	Keterhubungan dengan sekolah dikaitkan dengan gejala depresi dan kecemasan yang lebih ringan, tetapi hal tersebut tidak mengubah jalur dari kemiskinan dan tekanan pengasuhan berdampak pada kesehatan mental remaja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa belum cukup apabila hanya menjadikan keterhubungan sekolah sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan sosial emosional remaja. Khususnya mereka yang terkena dampak negatif kemiskinan dan

						tekanan dari orang tua.
5.	Mental Health Awareness of Secondary Schools Student : Mediating Roles of Knowledge on Mental Health, Knowledge on Professional Help, and Attitude Towards Mental Health	Jia En Lee; Mei Ling Goth & Sook Fern Yeo / 2023	Untuk menyelidiki faktor-faktor yang mempengaruhi kesadaran kesehatan mental remaja Malaysia serta peran mediasi dari pengetahuan tentang kesehatan mental, pengetahuan tentang bantuan profesional, dan sikap terhadap kesehatan mental.	Kualitatif	450 siswa sekolah menengah berusia 15-19 tahun di Kuala Lumpur dan Melaka	Kesadaran kesehatan mental dipengaruhi oleh pengetahuan kesehatan mental dan sikap terhadap kesehatan mental. Temuan tersebut juga mengungkapkan bahwa keakraban dan postingan media merupakan faktor penentu penting dalam pengetahuan kesehatan mental, pengetahuan tentang bantuan profesional, dan sikap terhadap kesehatan mental. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap tentang kesehatan mental memediasi hubungan positif antara postingan media dan kesadaran



						kesehatan mental.
6.	Youth Mental Health and Nicotine Vape Use : The Moderating Role of Rural-Urban/Suburban School Environment	Nan Wang & Candice D. Donaldson / 2023	Untuk memahami dan membandingkan hubungan antara penggunaan vape nikotin dan kesehatan mental di kalangan remaja di daerah pedesaan dan perkotaan/pinggiran kota.	Kuantitatif	146.489 siswa sekolah menengah atas dari Survei Tembakau Pelajar California Tahun 2019-2020.	Hubungan antara penggunaan nikotin vape dan kesehatan mental lebih kuat pada remaja yang bersekolah di sekolah menengah atas di daerah pedesaan.

1. Bentuk gangguan kesehatan mental pada remaja studi empirik tahun 2013-2023

Kesehatan mental ialah keadaan yang sangat penting dalam menjalani kehidupan, tetapi terkadang diabaikan oleh individu tersebut. Menurut (Pant & Sharma, 2021) terdapat enam bentuk kesehatan mental yakni, kecemasan, depresi, kehilangan perilaku atau kendali emosi, pengaruh positif secara umum, ikatan emosional, dan kepuasan hidup.

Pant & Sharma mengutip Singh & Singh bahwa terdapat hubungan antara stress dan penyesuaian diri. Karena berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, siswa professional mempunyai emosional yang buruk jika dibandingkan

dengan siswa non-profesional. Begitu juga dalam mengelola stress, siswa professional lebih sering mengalami stress dibandingkan siswa non-profesional.

Berdasarkan hasil review artikel diatas, dapat dipahami bahwa bentuk gangguan kesehatan mental yang dihadapi oleh remaja beberapa tahun terakhir ialah kecemasan, depresi dan stress. Bentuk gangguan mental tersebut sering dihadapi oleh remaja dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Dimana dia sedang belajar mandiri untuk menjalani kehidupannya, sehingga tidak jarang mereka akan mengalami kesulitan yang kemudian menimbulkan gangguan kesehatan mental tersebut.

Banyak bentuk gangguan kesehatan mental yang dialami oleh remaja, tetapi semua itu berawal dari kecemasan, depresi, dan stress. Ketiga bentuk ini saling berkaitan karena remaja akan merasa khawatir atas pencapaian yang tidak sesuai dengan harapannya sehingga menimbulkan kecemasan. Kemudian akibat pikirannya yang terlalu larut dalam masalah tersebut, sehingga dia akan depresi yang selanjutnya akan menimbulkan stress. Hal tersebut dapat dilihat juga dari berbagai kasus yang terjadi beberapa waktu ini. Persentase bunuh diri di usia remaja, semakin meningkat. Penyebab terjadinya hal tersebut, tidak lain adalah karena emosional yang belum terkontrol dengan baik sehingga remaja mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya.

Akibat dari gangguan kesehatan mental yang menyerangnya, pikirannya hanya berujung pada bunuh diri yang menurutnya sebagai jalan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Padahal hal tersebut akan menambah masalah baru, bukan hanya pada dirinya, tetapi pada orang sekitarnya.

## 2. Faktor gangguan kesehatan mental pada remaja studi empirik tahun 2013-2023

Dalam sebuah kasus, pasti ada faktor yang menimbulkan permasalahan tersebut. Berdasarkan hasil review artikel yang ada, terdapat beberapa faktor yang

mengakibatkan terjadinya gangguan pada kesehatan mental remaja. Seperti hasil penelitian dari (Wang & Leroy, 2023) bahwa keadaan ekonomi akan menjadi salah satu faktor dalam gangguan kesehatan mental yang dihadapi oleh remaja.

Faktor ekonomi ini, diakibatkan gaya hidup remaja yang terlalu berekspektasi tinggi, atau tidak dapat melihat keadaan yang dihadapinya. Apabila gaya hidup yang diterapkan sederhana dan menerima apa adanya, hal tersebut dapat menjadi faktor tidak timbulnya masalah gangguan kesehatan mental pada remaja. Namun, tidak semua remaja dapat menerapkan gaya hidup tersebut. Karena mereka mempunyai *rolemodel* nya masing-masing dalam menjalani kehidupan. Salah satu contohnya juga bisa seperti hasil yang ditunjukkan pada penelitian (Wang & Donaldson, 2023) remaja mengalami gangguan kesehatan mental diakibatkan oleh penggunaan nikotin. Karena hasil menunjukkan remaja yang masih bersekolah di tingkat sekolah menengah yang berada di pedesaan memiliki gangguan kesehatan mental yang kuat disebabkan oleh pengguna nikotin.

Selain itu, masih banyak penyebab atau faktor yang mengakibatkan terjadinya gangguan kesehatan mental. Berdasarkan penelitian (Lee, Goh, & Yeo, 2023) faktor penyebabnya ialah karena pengetahuan terkait kesehatan mental itu sendiri,

sehingga remaja dapat memahami terkait keadaannya sendiri dalam mental yang sehat atau tidak. Ternyata terlalu memahami tentang konsep kesehatan mental juga menjadi faktor timbulnya gangguan kesehatan mental. Karena hal ini akan menjadi dasar perbandingan dengan keadaan yang sedang dialami. Oleh karena itu, remaja akan mengalami kecemasan bahkan depresi, ketika mereka mengetahui keadaannya saat ini sudah termasuk dalam masalah kesehatan mental.

Berdasarkan hasil-hasil tersebut, dapat diketahui bahwa banyak faktor penyebab gangguan kesehatan mental pada remaja. Selain yang sudah dijelaskan diatas, faktor lainnya yakni perhatian atau dukungan dari orang tua dan keluarga. Hal ini sangat berpengaruh bagi kehidupan remaja di fase pencarian jati dirinya, sehingga orang tua dan keluarga perlu untuk selalu memberikan perhatian terhadap keadaan yang terjadi pada remaja. Oleh karena itu, penting bagi para ahli untuk mensosialisasikan terkait konsep kesehatan mental yang baik. Bukan hanya diberikan kepada para remaja, tetapi juga perlu diberikan kepada orang tua, guru, dan semua orang. Hal tersebut akan membantu mengurangi gangguan pada remaja. Terlebih usia remaja adalah usia dimana mereka dalam masa penyesuaian diri dan mencari jati diri, sehingga perlu adanya

pendampingan untuk membantu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

## **Kesimpulan**

Kesehatan mental adalah kesejahteraan psikologi atau mental. Aspek tersebut sangat penting bagi manusia, terlebih pada usia remaja. Usia yang dalam masa penyesuaian diri dalam pencarian jati diri. Namun, masih sedikit yang mementingkan hal tersebut dalam kehidupannya, sehingga banyak remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental.

Bentuk kesehatan mental yang sering ditemui berdasarkan hasil penelitian ialah kecemasan, depresi dan stress. Bentuk tersebut muncul diakibatkan remaja kurang baik dalam mengontrol emosi yang dimilikinya, sehingga gangguan kesehatan mental tidak dapat dihindari olehnya.

Faktor penyebab gangguan kesehatan mental sebenarnya banyak, tetapi peneliti hanya menemukan beberapa faktor berdasarkan artikel yang didapatkannya. Faktor penyebab tersebut diantaranya ialah ekonomi, lingkungan serta pengetahuan terkait kesehatan mental itu sendiri.

## **Daftar Pustaka**

Cheah, Y. K., Kee, C. C., Lim, K. H., & Omar, M. A. (2021). Mental health and truancy among high school students in Malaysia: A comparison between ethnic minority groups.

- Journal Affective Disorders Reports, 1-8.
- Dia, Z., Zhang, R., Chen, C., Pan, R., & Zhang, C.-Q. (2023). Associations between meeting 24-hour movement guidelines and mental well-being among Chinese adolescents in high-density cities. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-5.
- Julianto, V., Sumintono, B., Wilhelmina, T. M., Almakhi, N. P., & Avetazain, H. (2023). Mental health condition of vocational high school students during COVID-19 pandemic in Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry*, 1-4.
- Lee, J. E., Goh, M. L., & Yeo, S. F. (2023). Mental Health Awarness of Secondary Schools Student : Mediating Roles of Knowledge on Mental Health, Knowledge on Professional Help, and Attiitude Towards Mental Health. *Heliyon*, 1-17.
- Norlita, D., Nageeta, P. W., Faradhila, S. A., Aryanti, M. P., Fakhriyah, F., & A, E. A. (2023). Systematic Literature Review (SLR) : Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan dan Humaniora*, 209-219.
- Pant, N., & Sharma, O. K. (2021). The Effect of Professional and Non-Professional Courses on Mental Health among College Students. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 98-105.
- Suryaratri, R. D., Zakiah, E., & Octoriva, A. M. (2021). The Cotribution of Self-Concept on Adolescent Mental Health during The Covid-19 Pandemic in Indonesia. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 176-185.
- Wang, N., & Donaldson, C. D. (2023). Youth Mental Health and Nicotine Vape Use : The Moderating Role of Rural-Urban/Suburban School Environment. *Addictive Behaviors*, 1-7.
- Wang, Y. C., & Leroy, A. M. (2023). Poverty, Parenting Stress, and Adolescent Mental Health : The Protective Role of School Connectedness Reexamined. *Children and Youth Services Review*, 1-8.