

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Berdasarkan data *World Health Organization* tahun 2014 diperkirakan penduduk dunia dalam rentang umur 10-19 tahun sebanyak 1,2 milyar (18%) dari jumlah penduduk dunia. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, menunjukkan jumlah remaja Usia 10-14 tahun sebanyak 22.195 orang, sedangkan remaja usia 15-19 tahun sebanyak 22.319 orang (Yusuf, 2020).

Pada masanya, remaja akan mengalami perubahan fisik maupun mental remaja untuk mencapai kesehatan mental. *World Health Organization* atau WHO tahun 2001 telah merumuskan tentang kesehatan mental. Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera yang disadari individu yang di dalamnya terdapat kemampuan untuk mengelola stress dalam hidup secara wajar, bekerja secara produktif, serta mampu berperan serta di dalam komunitas pergaulannya (K & Dewi Aisyah, 2021).

Remaja pada masa perkembangannya juga memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi, namun tidak semua remaja dapat memenuhi tugas-tugas tersebut dengan baik. Banyak masalah mungkin dialami remaja dalam memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Hambatan yang dihadapi dalam tahap perkembangan ini jika tidak terselesaikan dengan baik dapat menimbulkan masalah kesehatan pada jiwa remaja. Berdasarkan hal tersebut maka peran orang tua sangat penting dalam mendukung dan membimbing anak remajanya agar dapat melalui masa perkembangan remaja dengan baik. Namun, tidak semua orangtua mengetahui hal-hal yang dapat dilakukan untuk mendukung perkembangan anak remajanya. Seringkali orang tua merasa sudah berusaha maksimal dalam memahami anak remajanya, tetapi anak remajanya justru semakin tidak terkendali. Apabila konflik yang terjadi antara remaja dengan orang tua tersebut tidak terselesaikan maka akan berdampak negatif terhadap diri remaja sendiri maupun hubungan antara remaja dengan orang tuanya (Puspitasari & Rohmah, n.d.).

Data *National Institute of Mental Health* (NIMH) (2019), Prevalensi tertinggi masalah kesehatan mental remaja terjadi pada usia 10 – 19 tahun. NIMH (2019) juga

menyebutkan bahwa 450 juta orang di seluruh dunia, diperkirakan 10-20% kejadian terjadi pada anak-anak (O'Reilly,2015). Di seluruh dunia, diperkirakan 10-20% remaja pernah mengalami masalah kesehatan jiwa, namun *underdiagnosed & undertreated*. Data survei *Global Health Data Exchange 2017*,ada 27,3 juta orang di Indonesia mengalami masalah kesehatan kejiwaan. Artinya, satu dari sepuluh orang di negara kita menderita gangguan kesehatan jiwa. Untuk data kesehatan mental remaja di Indonesia sendiri pada 2018, terdapat sebanyak 9,8% merupakan prevalensi gangguan mental emosional dengan kesehatan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berusia > 15 tahun, hanya 6% untuk prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berusia >15 tahun. Buruknya kesehatan jiwa remaja dapat terjadi karena beberapa alasan seperti kurang pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan jiwa diantara tenaga kesehatan, atau stigma yang mencegah mereka untuk mencari pertolongan.

Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial setiap individu. Hal itu memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan bertindak. Kesehatan mental juga membantu menentukan bagaimana dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat pilihan. Kesehatan mental penting di setiap tahap kehidupan, mulai dari masa kanak-kanak dan remaja hingga dewasa. Kesehatan mental yang tinggi memungkinkan orang untuk menyadari potensi diri secara penuh, mampu mengatasi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi yang berarti bagi orang lain (Mekonnen, *et al.*2020) menyebutkan bahwa salah satu aspek yang sangat penting dalam perkembangan remaja adalah kesehatan mental. Kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan setiap orang, dengan mental yang sehat maka setiap orang dapat melakukan aktivitasnya sebagaimana mestinya. Kesehatan mental yang sehat akan membawa suasana batin yang tenang dan memungkinkan seseorang menerima pembelajaran dengan baik. Seseorang yang bermental sehat ia dapat menggunakan kemampuan dan kompetensinya secara maksimal setiap menghadapi permasalahan dalam kehidupan (Yana, 2021).

Dalam hal gangguan mental, pencegahan jauh lebih baik dibanding mengobati. Satu gangguan mental dapat dengan cepat berkembang tidak terkontrol dan menghancurkan hidup. Selain itu, banyak gangguan mental, jika telah berlarut, sangat sulit atau bahkan tidak mungkin untuk diobati. Karena itu, upaya mencegah terjadinya gangguan mental menjadi hal yang amat penting.

Berbagai hal dapat menyebabkan gangguan mental, seperti pekerjaan, karir, cinta, rumah tangga dan sebagainya. Memang banyak hal dalam hidup tidak sepenuhnya di bawah kendali kita, tapi juga banyak hal yang Anda lakukan untuk menjaga kesehatan mental. Adapun beberapa cara untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental : jaga kesehatan fisik, jaga otak selalu bekerja, mengendalikan amarah, mengontol dan menurunkan stress, menjaga hubungan baik, ambil waktu untuk bersenang-senang, melakukan apapun dengan percaya diri, berpikir positif, tidur dan istirahat yang cukup, jangan malu untuk mencari bantuan (Gee Jhon, 2023).

Meisyalla (2022), tekanan pada remaja dapat bersumber dari keluarga, sekolah dan masyarakat. Keluarga yang tidak menyenangkan, kurangnya komunikasi dalam anggota keluarga ataupun kesulitan ekonomi yang dialami oleh keluarga seringkali membuat tekanan pada remaja. Tekanan pada remaja di lingkungan sekolah dapat muncul karena adanya stresor seperti pekerjaan rumah yang terlalu berlebih, sosok guru yang tidak menyenangkan ataupun ketidakcocokan dengan teman sebaya ataupun teman yang membawa pengaruh negatif. Sementara itu di lingkungan masyarakat banyak kejadian-kejadian berdampak seperti kebiasaan buruk yang dilakukan oleh orang dewasa di lingkungannya seperti berbicara kotor, merokok, mabuk-mabukan ataupun berkelahi.

Kesehatan mental remaja dapat mempengaruhi masa depan dirinya sendiri sebagai individu, dan berdampak pada keluarga hingga masyarakat. Untuk mengetahui kesehatan maental remaja, penting untuk melihat faktor dalam diri remaja, keluarga dan lingkungan. Faktor dalam diri remaja seperti faktor genetik, temperamen, dan kesehatan fisik perlu diamati. Faktor dari keluarga meliputi pola asuh orang tua serta kelekatan remaja terhadap orang tua. Teori kelekatan (*attachment*) dari John Bowlby (1969) memperlihatkan bahwa aremaja perlu membangun ikatan yang aman dengan pengasuh utama mereka yakni orang tua. Ikatan yang aman ini penting untuk membangun kepercayaan dan rasa aman. Dengan adanya kedua hal tersebut, mereka dapat belajar dan melakukan eksplorasi terhadap dunia di sekitar mereka dengan percaya doiri dan tanpa ketakutan yang berlebihan (Meisyalla, 2022).

Menurut Santrock 2003 dikutip dalam (Meisyalla, 2022) tekanan pada remaja dapat bersumber dari keluarga, sekolah dan masyarakat. Keluarga yang tidak menyenangkan, kurangnya komunikasi dalam anggota keluarga ataupun kesulitan ekonomi yang dialami oleh keluarga serigkali membuat tekanan pada remaja. Tekanan pada remaja di lingkungan sekolah dapat muncul karena adanya stressor seperti pekerjaan rumah yang

berlebih, sosok guru yang tidak menyenangkan ataupun kurang tidak cocok dengan teman sebaya yang membawa pengaruh negatif.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP N 1 Prambanan pada tanggal 6 Januari 2023, Dengan jumlah 10 siswa kelas 8 menggunakan kuesioner MHC SF terdapat 3 aspek yang diukur dalam MHC-SF, yaitu aspek kesejahteraan emosi, kesejahteraan psikologis, dan kesejahteraan didalam 14 Butir pernyataan. menunjukkan data bahwa tingkat emosional 10 siswa tinggi dengan 7 siswa, tingkat sosial 10 siswa tinggi dengan 9 siswa, dan tingkat psikologis 10 siswa tinggi dengan 10 siswa, walaupun dengan beberapa kategori tersebut belum tentu yang memiliki nilai tinggi juga kesehatan mentalnya tidak terganggu dikarenakan ada faktor lain yang dapat mempengaruhinya, Serta didukung juga hasil wawancara kepada guru Bimbingan Konseling mengatakan bahwa belum ada penelitian secara khusus terkait kesehatan mental remaja serta ditemukan bahwa beberapa siswa mengalami tidak fokus disaat pembelajaran dengan menunjukkan tidak mendengarkan guru serta bermain dan bercanda dengan temannya. Tidak cukup dari itu ada perilaku agresif yang dilakukan siswa antara lain beberapa siswa memblokir nomor handphone guru karena ditagih tugas, banyak siswa yang *chat* kata-kata tidak sopan ke grup kelas, dan ada siswa yang berbicara tidak sopan kepada guru. Terkait dengan sikap siswa yang kurang baik.

Ditambah dengan meningkatnya jumlah kasus gangguan mental emosional dan terbatasnya penelitian mengenai gangguan mental emosional secara umum di Indonesia membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Kesehatan Mental Remaja Pada Siswa Kelas VIII SMP N 1 Prambanan” .

B. Rumusan Masalah

Kesehatan mental remaja dapat mempengaruhi masa depan dirinya sendiri sebagai individu, dan berdampak pada keluarga hingga masyarakat. Untuk mengetahui kesehatan mental remaja, penting untuk melihat faktor dalam diri remaja, keluarga dan lingkungan. Faktor dalam diri remaja seperti faktor genetik, temperamen, dan kesehatan fisik perlu diamati. Faktor dari keluarga meliputi pola asuh orang tua serta kelekatan remaja terhadap orang tua. Menurut John Bowlby (1969) dikutip dalam (Meisyalla, 2022) memperlihatkan bahwa remaja perlu membangun ikatan yang aman dengan pengasuh utama mereka yakni orang tua. Ikatan yang aman ini penting untuk membangun kepercayaan dan rasa aman. Dengan adanya kedua hal tersebut, mereka dapat belajar dan melakukan eksplorasi terhadap dunia di sekitar mereka dengan percaya diri dan tanpa ketakutan yang berlebihan

(Meisyalla, 2022).

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut : “Bagaimana Gambaran kesehatan mental remaja Pada Siswa Kelas VIII SMP N 1 Prambanan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian untuk mengetahui gambaran kesehatan mental remaja Kelas VIII SMP N 1 Prambanan.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden mengenai kesehatan mental yang meliputi : Usia, Jenis Kelamin.
- b. Untuk mengetahui pengetahuan kesehatan mental remaja pada siswa kelas VIII.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Sebagai bahan masukan dalam proses belajar mengajar terhadap mata ajaran yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi mahasiswa kesehatan dan tenaga kesehatan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk membuka pemahaman dan wawasan baru bagi siswa untuk mengerti bagaimana menjaga kesehatan mental remaja .

b. Bagi perawat

Hasil Penelitian Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat sebagai wacana bagi perawat dalam melakukan asuhan keperawatan khususnya pada remaja, guna meningkatkan kesehatan mental remaja.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai wacana institusi terkait dalam menentukan kebijakan kedepannya dan menambahkan program penyuluhan kesehatan guna meningkatkan pengetahuan remaja terkait kesehatan mental.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian yang didapat peneliti diharapkan dapat menerapkan ilmu pengetahuan tentang penelitian kesehatan terutama masalah kesehatan mental pada remaja.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1 (Rahmawaty, 2017) Faktor faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.	Penelitian ini menggunakan metode literature Riview.	Hasil penelitian ini menunjukkan 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.	Metode yang digunakan oleh peneliti menggunakan deskriptif kuantitatif.
2 (Alini & Meisyalla, 2022) Gambaran Kesehatan mental remaja SMP N 2 Bangkinang Kota Kabupaten Kampar	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, menggunakan metode total sampel.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1.Sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu sebanyak 88 orang (31.2%), berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 174 orang (61.7%), sebagian besar beragama islam yaitu sebanyak 223 orang (79%), bebagian besar kelas IX yaitu sebanyak 114 orang (40.4), sebagian besar tinggal dengan ayah dan ibu kandung yaitu sebanyak 248 orang (88.3%), dan sebagian besar siswa/i tidak ada memiliki riwayat gangguan jiwa dalam keluarga yaitu sebanyak 279 orang (98.9%). 2.Sebagian besar responden memiliki kesejahteraan emosional tinggi yaitu sebanyak 217 orang (96.0%), sebagian besar responden memiliki kesejahteraan sosial tinggi yaitu sebanyak 221 orang (78.4%), dan sebagian besar responden memiliki kesejahrenaan psikologis tinggi yaitu sebanyak 243 orang (86.2%).	Objek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP N 1 Prambanan , pengambilan data dengan kuisisioner, teknik pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i> .

