

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase penting menuju kedewasaan, di mana individu harus menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan. Kondisi emosi yang masih labil membuat remaja mudah terpengaruh dan bereaksi berdasarkan perasaan, serta sulit menerima masukan. Perubahan biologis dan dorongan kemandirian menambah tantangan, sehingga mereka rentan mengalami kesulitan mengelola emosi, berinteraksi, dan berkembang secara sosial maupun kognitif (Septiansyah et al., 2025).

Prevalensi remaja tahun 2025 jumlah remaja di Indonesia dengan rentang usia 10–19 tahun tercatat sebanyak 21,47 juta jiwa. Data Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah tahun 2024 menunjukkan bahwa jumlah remaja pada kelompok usia yang sama mencapai 5.496.930 jiwa. Di Kabupaten Klaten, jumlah remaja tahun 2024 sebanyak 95.231 jiwa, adapun di SMA Muhammadiyah 1 Klaten tahun 2025 jumlah remaja usia 15–19 tahun tercatat sebanyak 1.047 jiwa. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa jumlah remaja di tingkat SMA di Klaten merupakan bagian kecil dari populasi remaja di tingkat kabupaten maupun provinsi, sehingga diperlukan perhatian khusus dalam pengembangan program remaja sesuai dengan kebutuhan lokal.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan secara psikologis karena mengalami banyak perubahan fisik, emosional, sosial, dan mental dalam waktu yang relatif singkat. Perubahan tersebut sering menimbulkan ketidakstabilan emosi, kebingungan identitas, hingga kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kondisi ini menjadikan remaja lebih berisiko menghadapi masalah kesehatan mental apabila tidak mendapatkan dukungan yang tepat. Oleh karena itu, penerapan gaya hidup sehat sangat diperlukan untuk membantu menjaga keseimbangan psikologis sekaligus mendukung kesehatan mental remaja (Azzahra et al., 2022).

Rentang waktu kurang dari 5 tahun terakhir, Perhatian terhadap kesehatan mental remaja meningkat, mengingat mereka rentan mengalami depresi, kecemasan, dan stres akibat pandemi, tekanan akademik, dan ketidakstabilan sosial-ekonomi. Di Indonesia, keterbatasan layanan psikologis dan tingginya pernikahan dini memperburuk situasi, sementara akses dukungan masih terhambat dan pemantauan

nasional belum optimal. Diperlukan strategi penanganan komprehensif dan berkelanjutan melalui kerja sama lintas sektor (Erskine et al., 2025).

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik karena keduanya saling memengaruhi. Sehat tidak hanya mencakup aspek biologis, tetapi juga psikologis dan sosial yang membentuk kondisi biopsikososial. WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan individu menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya secara optimal sehingga mampu merasakan kebahagiaan, tenang, berinteraksi wajar, serta menghadapi realitas hidup.

Menurut World Health Organization (WHO, 2022), prevalensi gangguan mental secara global terus menunjukkan tren peningkatan, dengan estimasi lebih dari 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental. Jenis gangguan yang paling banyak dialami adalah gangguan kecemasan dan depresi, yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup dan produktivitas masyarakat. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8%, sedangkan prevalensi skizofrenia/psikosis tercatat sebesar 6,7 per 1.000 rumah tangga (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Temuan ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental merupakan isu penting baik di tingkat global maupun nasional sehingga memerlukan perhatian serius dalam upaya promotif, preventif, maupun kuratif (Kaligis et al., 2021)

Kesehatan mental berperan penting dalam menunjang prestasi akademik siswa. Gangguan psikologis seperti stres, depresi, kecemasan, atau rasa takut berlebihan menjelang ujian dapat menurunkan motivasi, kreativitas, dan inisiatif belajar. Kondisi ini mengakibatkan kesulitan belajar, gangguan konsentrasi, ketidakseimbangan emosi, dan hambatan dalam beradaptasi di lingkungan sekolah, yang berdampak pada penurunan prestasi. Sebaliknya, siswa dengan kesehatan mental yang baik mampu mengelola stres, mengambil keputusan tepat, serta mengoptimalkan fungsi kognitif, sehingga prestasi akademik dapat tercapai secara maksimal. Oleh karena itu, pemeliharaan kesehatan mental menjadi faktor kunci dalam keberhasilan pendidikan remaja (Dini et al., 2022).

Gaya hidup remaja dipengaruhi lingkungan sosial dan dorongan penerimaan teman sebaya, namun tren saat ini menunjukkan pola hidup kurang aktif, gangguan

tidur, dan konsumsi makanan instan (Darmawati, 2025). Penelitian (Septiansyah et al., 2025), menemukan 60% remaja yang aktif bermain gim daring mengalami gangguan tidur dan menarik diri dari lingkungan sosial, sehingga memicu stres ringan hingga sedang. Kurangnya aktivitas fisik juga berdampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Ketidakaktifan fisik mengurangi pelepasan hormon endorfin yang berfungsi meningkatkan suasana hati, sehingga remaja lebih rentan mengalami stres dan depresi. Sebaliknya, olahraga teratur terbukti dapat memperbaiki suasana hati, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengurangi gejala kecemasan (Rohmah et al., 2024).

Stres dan kecemasan sering dialami remaja dan dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun mental. Teknik relaksasi seperti *deep breathing*, relaksasi otot progresif, terapi Benson, dan ASMR terbukti efektif menurunkan ketegangan, memperlambat detak jantung, dan meningkatkan ketenangan. Penerapan rutin teknik ini membantu remaja mengelola tekanan, menjaga stabilitas emosi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Setiawati et al., 2024). Pandemi COVID-19 membawa perubahan signifikan bagi remaja, terutama melalui penerapan pembelajaran jarak jauh. Tantangan adaptasi terhadap kebiasaan baru ini berisiko memicu stres, kecemasan, dan depresi akibat pembatasan sosial, perubahan lingkungan, serta meningkatnya tuntutan akademik. Kondisi tersebut dapat mengganggu konsentrasi, tidur, emosi, motivasi, dan interaksi sosial. Resiliensi akademik berperan sebagai pelindung penting, di mana remaja dengan resiliensi tinggi mampu tetap optimis, mengelola tekanan, dan menjaga kinerja belajar meski dalam situasi penuh ketidakpastian (Afiffah, 2023).

Hubungan interpersonal positif memberi dukungan emosional dan meningkatkan kepercayaan diri, sedangkan hubungan interpersonal buruk memicu masalah mental (Kurniadi & Ihsan, 2025). Spiritualitas yang kuat membentuk sikap positif, harga diri, dan pengendalian emosi, serta berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis remaja. Penguatan nilai ini melalui peran sekolah dan keluarga efektif mencegah gangguan mental (Audia et al., 2025). Maka dari itu tanggung jawab kesehatan, nutrisi, aktivitas fisik rutin, manajemen stress, pandangan positif, hubungan interpersonal dan kesehatan spiritualitas merupakan pilar penting dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Pola hidup tidak sehat tercermin dari kebiasaan makan yang tidak seimbang, seperti mengonsumsi makanan tinggi gula, rendah gizi, serta sering melewatkan

sarapan. Kebiasaan ini dapat mengganggu kestabilan energi dan suasana hati. Kekurangan nutrisi penting, seperti vitamin B kompleks dan zat besi, berpotensi menimbulkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan perubahan suasana hati secara drastis. Seiring berjalannya waktu, kondisi tersebut dapat menurunkan motivasi belajar dan memperburuk kesehatan mental remaja. Disamping itu, minimnya aktivitas fisik turut menjadi faktor signifikan pemicu gangguan psikologis, karena berkurangnya pelepasan hormon endorfin mengurangi kemampuan tubuh menciptakan rasa bahagia dan relaksasi. Gaya hidup memengaruhi tidak hanya kesehatan fisik, tetapi juga keseimbangan mental dan emosional remaja secara menyeluruh (Safarina et al., 2024).

Faktor gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, manajemen stres, hubungan interpersonal, dan spiritualitas berperan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Namun, penelitian di Indonesia masih jarang mengkaji seluruh aspek ini secara menyeluruh dan cenderung hanya menitikberatkan pada satu atau dua faktor, sehingga upaya pencegahan kurang optimal. Padahal, masa remaja sangat rentan terhadap tekanan psikologis, dan pola hidup tidak sehat dapat memicu stres, kecemasan, depresi, penurunan prestasi, gangguan sosial, hingga masalah fisik jangka panjang. Karena itu, penelitian komprehensif diperlukan sebagai dasar ilmiah dalam merancang kebijakan dan program intervensi yang tepat dan berkelanjutan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 Agustus 2025 melalui wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMA Muhammadiyah 1 Klaten, diperoleh informasi bahwa beberapa siswa menunjukkan stres secara akademik, kecemasan berlebihan, kesulitan tidur, serta perasaan kurang bahagia. Kondisi ini berdampak pada menurunnya motivasi belajar, konsentrasi menurun, prestasi menurun, kurang aktif saat pembelajaran. Hasil wawancara dengan 10 siswa juga mengungkapkan keluhan serupa, antara lain sakit kepala, gangguan tidur, rasa cemas, cepat lelah, serta merasa kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas sekolah. Dari sisi gaya hidup, sebagian siswa mengaku memiliki kebiasaan yang kurang sehat, seperti mengonsumsi makanan cepat saji, jarang berolahraga, sering begadang, jarang sarapan, dan kurang berinteraksi dengan keluarga. Pola hidup tersebut dapat memperburuk keseimbangan emosi dan kondisi psikologis remaja. Sebagai upaya penanganan, pihak sekolah melalui guru BK melakukan pendekatan personal dan konseling individu, memberikan kesempatan siswa untuk bercerita, serta berkoordinasi

dengan orang tua dalam menyelesaikan masalah. Selain itu, sekolah juga berupaya menciptakan lingkungan yang suportif melalui bimbingan kelompok, penguatan karakter, dan kegiatan bernuansa spiritual.

## **B. Rumusan Masalah**

Masalah kesehatan mental pada remaja menjadi semakin penting untuk diteliti mengingat tingginya angka gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi di kalangan usia sekolah. Salah satu faktor yang diduga kuat berkontribusi terhadap kondisi ini adalah gaya hidup remaja yang berubah drastis, seperti kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tidak sehat, waktu tidur yang tidak teratur, penurunan rasa percaya diri, stress akademik, serta upaya menjaga kesehatan tidak dipertahankan. Meskipun sejumlah studi telah membahas kaitan antara gaya hidup dan kesehatan mental, sebagian besar masih menggunakan pendekatan deskriptif, kualitatif, atau terbatas pada populasi tertentu tanpa mengukur kekuatan hubungan antar variabel secara statistik. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji hal ini dalam konteks sekolah menengah di Indonesia, padahal sekolah merupakan salah satu lingkungan paling berpengaruh dalam membentuk kebiasaan dan kondisi psikologis remaja.

Dengan mempertimbangkan urgensi masalah, minimnya data kuantitatif yang mendalam, serta pentingnya informasi ini untuk penyusunan program preventif yang berbasis bukti (evidence-based), maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara gaya hidup dengan kesehatan mental remaja di SMA Muhammadiyah 1 Klaten?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kesehatan mental remaja di SMA Muhammadiyah 1 Klaten.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan Khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden remaja di SMA Muhammadiyah 1 Klaten yang meliputi usia, jenis kelamin, tinggal serumah dengan siapa, keinginan masuk sekolah, Pekerjaan Ayah/Ibu, Penghasilan Orang tua.
- b. Mengidentifikasi gaya hidup remaja di SMA Muhammadiyah 1 Klaten
- c. Mengidentifikasi tingkat kesehatan mental remaja di SMA Muhammadiyah 1 Klaten
- d. Menganalisa hubungan gaya hidup dengan kesehatan mental remaja di SMA Muhammadiyah 1 Klaten.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk memperkaya ilmu keperawatan, khususnya dalam memahami hubungan antara gaya hidup dan kesehatan mental remaja serta bisa dijadikan referensi bahan pustaka dan khususnya pada penelitian tentang kesehatan mental pada remaja di komunitas maupun pendidikan.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Remaja**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan remaja tentang kesehatan mental sehingga mampu mengidentifikasi gambaran kesehatan mental pada dirinya dan melakukan pencegahan supaya tidak terjadi permasalahan yang menjalar sampai ke kesehatan mentalnya.

###### **b. Bagi Orang tua**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada orang tua agar memberikan dukungan kepada remaja atau anak supaya bisa bersama – sama menjaga kesehatan mentalnya.

###### **c. Bagi Sekolah**

Penelitian ini dapat digunakan untuk membuat program tentang kepedulian terhadap kesehatan mental pada remaja agar tetap terjaga dengan baik.

###### **d. Bagi Pelayanan kesehatan**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai indikator awal pemeriksaan

kesehatan mental pada remaja dan dapat digunakan sebagai sumber informasi dan data dalam menganalisis remaja yang memiliki gangguan kesehatan mental.

e. Bagi Peneliti selanjutnya

Menambah wawasan dan mampu memahami hubungan anatara gaya hidup dengan kesehatan mental pada remaja, sehingga bisa digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

### **E. Keaslian Penelitian**

1. (Pratiwi et al., 2022), meneliti “Hubungan Gaya Hidup dengan kesehatan mental remaja di Indonesia (Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015)”. Penelitian ini melibatkan 9.628 siswa sekolah menengah pertama dan menengah atas (SMP-SMA) berusia 11-18 tahun di Indonesia, diambil dengan metode total sampling berdasarkan teknik two-stage cluster sampling - pemilihan sekolah dan kelas secara bertingkat sistematis. Hasil utama penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara gaya hidup dengan kesehatan mental remaja di Indonesia, di mana remaja dengan gaya hidup tidak sehat memiliki risiko 1,47 kali lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan remaja dengan gaya hidup sehat setelah dikontrol oleh jenis kelamin, status sosial-ekonomi, dan pengalaman bullying (Prevalence Ratio/PR=1,47; 95% CI: 1,31–1,65; p-value=0,0001). Selain itu, prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja ditemukan sebesar 9,4%. Proporsi gangguan kesehatan mental lebih tinggi pada remaja berusia 15–18 tahun, jenis kelamin perempuan, status sosial-ekonomi rendah, dan korban bullying. Perbedaan penelitian ini terletak pada jumlah sampel, tempat penelitian yang saya lakukan di SMA Muhammadiyah 1 Klaten, pada penelitian ini yang saya gunakan menggunakan kuesioner SRQ-20 serta HPLP II.
2. (Abdurrahman Shalahuddin et al., 2024), meneliti "Pengaruh Gaya Hidup terhadap Kesehatan Mental Remaja". Penelitian ini tidak disebutkan jumlah responden maupun teknik pengambilan sampel secara spesifik, karena studi ini berupa telaah literatur, bukan penelitian lapangan dengan responden primer. Hasil Temuan penelitian mengungkap bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan, pola tidur yang tidak teratur, diet yang tidak seimbang, serta kurangnya aktivitas fisik berkontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko gangguan mental seperti

kecemasan dan depresi pada remaja. Perbedaan penelitian ini terletak pada jumlah sampel, tempat penelitian serta jenis kuosioner yang akan digunakan.

3. (Sosial & Di, 2025), meneliti “Pengaruh Gaya Hidup Digital terhadap Kesehatan Mental dan Interaksi Sosial Remaja di Surakarta”, Penelitian yang dilakukan oleh Usmani Haryati, Teguh Andibowo, Laras Ayu Putri Budiarti, dan Vanisa Purida berjudul *Pengaruh Gaya Hidup Digital terhadap Kesehatan Mental dan Interaksi Sosial Remaja di Surakarta* melibatkan awalnya 200 remaja, namun hanya 30 remaja usia 13–18 tahun yang menjadi responden melalui teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan instrumen kuesioner dan analisis regresi linier serta korelasi (SPSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup digital memiliki pengaruh signifikan ( $p\text{-value} < 0,05$ ) terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial remaja. Semakin tinggi intensitas penggunaan perangkat digital, khususnya media sosial, semakin tinggi pula tingkat kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan nomophobia, serta semakin buruk kualitas interaksi sosial, seperti meningkatnya kesepian, menurunnya keterampilan sosial, dan ketergantungan pada validasi media sosial. Prevalensi terlihat dari rata-rata penggunaan perangkat digital harian, yaitu penggunaan rendah (1–3 jam) dengan kecemasan 4,2 dan nomophobia 3,1 ( $r=0,45$ ), penggunaan sedang (4–6 jam) dengan kecemasan 5,8 dan nomophobia 5,0 ( $r=0,61$ ), serta penggunaan tinggi (>6 jam) dengan kecemasan 7,9 dan nomophobia 7,4 ( $r=0,74$ ). Perbedaan penelitian ini dibandingkan studi sebelumnya terletak pada penggunaan metode eksperimen kuantitatif dengan purposive sampling, serta fokus pada pengaruh gaya hidup digital tidak hanya terhadap kesehatan mental, tetapi juga interaksi sosial remaja secara bersamaan.

Perbedaan penelitian ini terletak pada jumlah sampel, tempat penelitian, metode yang digunakan, serta teknik pengambilan sampel yang digunakan.

4. (Yenti et al., 2025), Penelitian ini dilakukan oleh Melisa Yenti, Anggela Pradiva Putri, dan Nadhiyatul Alhamda dengan judul “*Hubungan Dukungan Teman dan Peran Keluarga terhadap Perilaku Gaya Hidup Sehat pada Remaja di Kota Padang*” yang dimuat dalam Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Vol. 21 No. 2, Juni 2025. Penelitian melibatkan 102 responden remaja SMA berusia 14–19 tahun yang dipilih dari dua sekolah (satu negeri dan satu swasta) di Kota Padang dengan teknik

systemic random sampling. Desain penelitian adalah kuantitatif cross-sectional, menggunakan kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis dengan Chi-Square. Hasil utama menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan teman dengan perilaku hidup sehat (POR = 7,578;  $p = 0,000$ ) dan antara peran keluarga dengan perilaku hidup sehat (POR = 5,625;  $p = 0,000$ ). Prevalensi responden yang memiliki perilaku hidup sehat adalah 54,9%, dengan dukungan teman 57,8% dan peran keluarga 56,8%. Perbedaan penelitian ini dibandingkan studi sebelumnya terletak pada fokus khusus pada kombinasi faktor dukungan teman sebaya dan peran keluarga terhadap gaya hidup sehat remaja, dengan penekanan pada pentingnya kualitas hubungan sosial dalam pembentukan perilaku sehat.