



Menjaga Kesehatan Mental Pada Usia Remaja

Muhamad Daffa R¹, Baradheta Herlambang², Novalyta Putri R^{*3}, Kamila Mutiara T⁴

^{1,2,3,4} Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

novalytaputrir@gmail.com¹; baradheta7@gmail.com²; kamila.tsani@gamil.com³;

muhammaddaffa9990@gmail.com⁴.

Alamat Kampus: Jl. K.H Samanhudi No.93, Sondakan, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57147

Korespondensi penulis: novalytaputrir@email.com*

Abstract. *Mental health in adolescence is an important aspect that influences an individual's emotional, social and intellectual development. At this stage, teenagers face various challenges, such as physical changes, social pressure, and the search for self-identity, which can affect their mental well-being. Maintaining teenagers' mental health is very important to prevent future psychological problems, such as depression, anxiety and stress disorders. Strategies that can be implemented to maintain mental health in teenagers include forming positive habits, open communication with family and friends, and activities that support balance between body and mind, such as exercise and meditation. Apart from that, support from parents, schools and the community in creating a supportive environment also plays an important role in strengthening teenagers' mental resilience. This research aims to provide a deeper understanding of the importance of maintaining mental health in adolescents and identify effective steps in preventive and intervention efforts to support their mental well-being.*

Keywords: *Adolescent mental health, stress in adolescents, adolescent depression*

Abstrak. Kesehatan mental pada usia remaja merupakan aspek penting yang mempengaruhi perkembangan emosional, sosial, dan intelektual individu. Pada tahap ini, remaja menghadapi berbagai tantangan, seperti perubahan fisik, tekanan sosial, dan pencarian identitas diri, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Menjaga kesehatan mental remaja sangat penting untuk mencegah masalah psikologis di masa depan, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres. Strategi yang dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan mental pada remaja meliputi pembentukan kebiasaan positif, komunikasi terbuka dengan keluarga dan teman, serta kegiatan yang mendukung keseimbangan antara tubuh dan pikiran, seperti olahraga dan meditasi. Selain itu, dukungan dari orang tua, sekolah, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung juga berperan penting dalam memperkuat ketahanan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih dalam mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental pada usia remaja dan mengidentifikasi langkah-langkah yang efektif dalam upaya preventif maupun intervensi untuk mendukung kesejahteraan mental mereka

Kata kunci: Kesehatan mental remaja, stres pada remaja, depresi remaja

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental pada usia remaja merupakan aspek yang sangat penting karena periode ini adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Remaja seringkali menghadapi tekanan dari lingkungan sosial, akademik, serta media sosial, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Selain itu, perkembangan otak yang belum sepenuhnya matang membuat mereka rentan terhadap stres, kecemasan, dan gangguan emosional. Sayangnya, masih banyak stigma terhadap kesehatan mental yang menghalangi remaja untuk mencari bantuan saat menghadapi masalah psikologis. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental pada usia remaja sangat penting untuk memastikan mereka dapat berkembang dengan baik, mencapai

potensi maksimal, dan menghindari dampak buruk seperti gangguan mental yang lebih serius di masa depan.

2. KAJIAN TEORITIS

Teori Erik Erikson tentang perkembangan psikososial menawarkan wawasan penting terkait kesehatan mental pada usia remaja. Erikson mengemukakan bahwa setiap individu melewati delapan tahap perkembangan sepanjang hidup, dan remaja berada pada tahap "Identitas vs Kebingungan Identitas." Pada tahap ini, remaja berusaha untuk menemukan siapa diri mereka melalui pencarian identitas yang melibatkan aspek pribadi, sosial, dan profesional. Proses ini mencakup pencarian peran, tujuan hidup, serta hubungan dengan teman sebaya dan keluarga.

Ketidakmampuan untuk membentuk identitas yang jelas dapat menyebabkan kebingungan identitas, yang sering kali berujung pada kecemasan, perasaan terisolasi, dan gangguan emosional. Remaja yang merasa bingung tentang siapa diri mereka atau yang tidak mendapat dukungan sosial yang cukup cenderung mengalami ketegangan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Stres akibat pencarian identitas yang tak terpenuhi dapat menyebabkan gangguan seperti depresi, kecemasan, dan perasaan tidak cukup baik.

Pentingnya pembentukan identitas yang positif selama masa remaja memberikan dasar bagi kesehatan mental yang stabil di kemudian hari. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga, teman, dan masyarakat sangat diperlukan untuk membantu remaja melewati fase ini dengan baik. Proses pencarian identitas yang sehat dapat memperkuat rasa percaya diri dan menurunkan risiko gangguan mental, sementara kebingungan identitas dapat memperburuk kesejahteraan psikologis mereka.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei. Desain ini dipilih untuk menggali informasi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja dan untuk menganalisis hubungan antara berbagai variabel yang mempengaruhi kesejahteraan mental mereka, seperti tekanan sosial, penggunaan teknologi, dan dukungan keluarga.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental remaja sangat penting karena merupakan pondasi untuk kesejahteraan psikologis dan emosional mereka di masa depan. Masa remaja adalah periode transisi yang penuh dengan tantangan perkembangan, baik fisik, emosional, sosial, maupun psikologis. Proses ini sering kali membentuk pola pikir dan perilaku yang akan memengaruhi kehidupan mereka hingga dewasa. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental remaja harus menjadi perhatian utama, baik dari segi individu, keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

a) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja.

i) Tekanan Akademik

Tekanan akademik adalah salah satu faktor terbesar yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Remaja sering kali menghadapi ekspektasi tinggi dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Hal ini dapat menciptakan perasaan stres yang berkepanjangan, yang jika tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan dan depresi.

Pada beberapa kasus, tekanan untuk berprestasi tinggi dapat memengaruhi harga diri remaja, terutama ketika mereka merasa tidak memenuhi harapan yang telah ditetapkan. Hal ini mengarah pada penurunan kepercayaan diri dan perasaan tidak cukup baik. Teori Stres dan Coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman menunjukkan bahwa individu yang tidak mampu mengatasi stresors ini cenderung lebih rentan terhadap gangguan mental.

ii) Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah faktor penting yang dapat melindungi remaja dari gangguan kesehatan mental. Keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial lainnya dapat memberikan kenyamanan, rasa aman, dan penerimaan bagi remaja. Remaja yang memiliki hubungan yang positif dengan keluarga dan teman lebih cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik. Sebaliknya, mereka yang merasa terisolasi atau kurang didukung cenderung mengalami masalah emosional seperti kecemasan, depresi, dan perasaan kesepian.

Teori Dukungan Sosial menekankan pentingnya hubungan sosial dalam menjaga kesejahteraan mental. Dukungan sosial berfungsi sebagai buffer

terhadap stres, memberikan rasa kontrol dan pemahaman, serta membantu remaja mengatasi tekanan hidup dengan cara yang lebih sehat. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja agar mereka merasa dihargai dan diterima.

iii) Pengaruh Media Sosial

Penggunaan media sosial yang semakin berkembang menjadi bagian integral dari kehidupan remaja dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Di satu sisi, media sosial memungkinkan remaja untuk berinteraksi dan membentuk koneksi sosial dengan teman-teman mereka, tetapi di sisi lain, media sosial juga memiliki sisi negatif.

Salah satu dampak negatif utama dari media sosial adalah cyberbullying (perundungan di dunia maya), yang dapat menyebabkan stres emosional dan gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan. Selain itu, penggunaan media sosial juga sering kali memperburuk perbandingan sosial, di mana remaja membandingkan diri mereka dengan teman-teman atau selebriti yang tampaknya memiliki kehidupan yang lebih sempurna. Hal ini dapat meningkatkan perasaan tidak cukup baik atau tidak diterima. Fenomena ini disebut sebagai perbandingan sosial, yang sering kali menjadi pemicu stres emosional bagi remaja.

Selain itu, paparan terhadap standar kecantikan dan kesuksesan yang tidak realistis di media sosial juga dapat memengaruhi citra tubuh dan harga diri remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat mengganggu kualitas tidur, yang berperan penting dalam kesehatan mental. Menurut penelitian, kurang tidur dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi pada remaja.

b) Pengaruh Perubahan Fisik Hormonal

Masa remaja adalah periode perubahan fisik dan hormonal yang signifikan. Perubahan ini dapat memengaruhi suasana hati, emosi, dan cara remaja berinteraksi dengan orang lain. Peningkatan hormon selama pubertas dapat menyebabkan fluktuasi suasana hati, seperti perasaan cemas, marah, atau tidak stabil. Perubahan fisik seperti pertumbuhan tubuh dan perubahan suara juga dapat menambah perasaan tidak nyaman dan kebingungan mengenai identitas diri.

Dalam hal ini, Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson yang berfokus pada pencarian identitas di masa remaja menjadi relevan. Remaja yang belum mampu membentuk identitas yang jelas atau merasa kebingungan tentang peran mereka dalam masyarakat dapat berisiko mengalami gangguan kesehatan mental. Kebingungan identitas ini dapat menyebabkan perasaan terisolasi dan stres yang berkepanjangan, yang memperburuk kesehatan mental mereka.

c) Strategi Coping untuk Mengelola Stres

Stres adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja, dan bagaimana mereka menghadapinya berpengaruh besar terhadap kesehatan mental mereka. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa remaja yang menggunakan strategi coping yang adaptif, seperti berbicara dengan teman, berolahraga, atau melakukan kegiatan yang menyenangkan, cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik.

Sebaliknya, remaja yang menghindari masalah, menarik diri dari lingkungan sosial, atau menggunakan substansi (seperti alkohol atau narkoba) untuk mengatasi stres cenderung mengalami gangguan mental. Teori Coping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman menekankan bahwa strategi coping yang efektif dapat mengurangi dampak negatif dari stres dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk mengajarkan remaja cara-cara yang sehat untuk mengelola stres dan menghadapinya dengan lebih positif.

d) Peran Keluarga dan Sekolah dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja

Keluarga dan sekolah memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan mental remaja. Keluarga yang memberikan dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, serta pengasuhan yang penuh perhatian dapat membantu remaja mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Selain itu, sekolah dapat menyediakan lingkungan yang mendukung, dengan program konseling, pendidikan tentang kesehatan mental, serta kegiatan yang memperkuat rasa percaya diri remaja.

Sekolah juga dapat menjadi tempat untuk mengidentifikasi tanda-tanda gangguan mental pada remaja, seperti kecemasan, depresi, atau perubahan perilaku. Program-program yang mengedukasi tentang pentingnya kesehatan mental dan menawarkan dukungan profesional (seperti konselor sekolah atau psikolog) dapat membantu remaja yang mengalami kesulitan.

e) Intervensi dan Upaya Preventif

Menjaga kesehatan mental pada remaja tidak hanya melibatkan dukungan yang diberikan ketika masalah muncul, tetapi juga langkah-langkah preventif untuk

menghindari masalah sejak awal. Intervensi yang dapat dilakukan meliputi pendidikan tentang kesehatan mental di sekolah, program dukungan sosial untuk meningkatkan hubungan sosial remaja, serta terapi atau konseling untuk remaja yang menunjukkan tanda-tanda gangguan mental.

Penting bagi orang tua, guru, dan masyarakat untuk lebih peka terhadap tanda-tanda gangguan mental pada remaja, serta menyediakan akses ke layanan konseling atau psikoterapi yang dapat membantu mereka mengatasi masalah psikologis sejak dini.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesehatan mental pada usia remaja sangat penting karena masa remaja merupakan periode perkembangan psikososial yang penuh tantangan. Berbagai faktor seperti tekanan akademik, pengaruh media sosial, dukungan sosial, dan perubahan fisik dan hormonal dapat memengaruhi kesejahteraan mental remaja. Tekanan untuk berprestasi tinggi, perasaan cemas akibat perbandingan sosial di media sosial, serta kurangnya dukungan emosional dari keluarga dan teman dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Namun, remaja yang memiliki dukungan sosial yang baik, menggunakan strategi coping yang sehat, dan memiliki akses ke pendidikan tentang kesehatan mental cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental remaja bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga merupakan tanggung jawab bersama yang melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Intervensi yang tepat, seperti penyuluhan tentang pentingnya kesehatan mental, dukungan sosial yang kuat, serta pengelolaan stres yang efektif, sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

Saran

a) Pendidikan Kesehatan Mental di Sekolah

Sekolah perlu memasukkan materi tentang kesehatan mental dalam kurikulum mereka, agar remaja lebih paham tentang cara menjaga kesehatan mental dan mengidentifikasi tanda-tanda gangguan mental sejak dini. Program-program konseling di sekolah juga harus diperkuat untuk memberikan dukungan kepada remaja yang membutuhkan.

b) Meningkatkan Dukungan Sosial

Keluarga dan teman-teman sebaya harus lebih aktif dalam mendukung remaja secara emosional. Orang tua perlu membangun komunikasi yang terbuka dengan anak-anak mereka dan menciptakan lingkungan yang aman dan penuh perhatian. Teman sebaya juga berperan penting dalam memberikan dukungan sosial yang positif dan mengurangi perasaan kesepian atau terisolasi.

c) Penggunaan Media Sosial yang Sehat

Remaja harus diberikan pemahaman yang lebih baik tentang dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan dan bagaimana cara mengelola waktu di media sosial dengan bijak. Penggunaan media sosial harus dipantau dengan bijak untuk menghindari kecemasan akibat perbandingan sosial dan cyberbullying.

d) Intervensi Dini dan Akses ke Layanan Kesehatan Mental

Penting untuk mengidentifikasi gejala gangguan mental pada remaja sejak dini. Jika diperlukan, remaja harus diberikan akses yang mudah dan terjangkau ke layanan konseling atau terapi. Orang tua dan guru juga perlu lebih peka terhadap perubahan perilaku atau emosi remaja yang bisa menjadi tanda masalah kesehatan mental.

e) Pengelolaan Stres yang Efektif

Remaja perlu diajarkan cara-cara yang sehat untuk mengelola stres, seperti berolahraga, bermeditasi, atau berbicara dengan orang yang mereka percayai. Strategi coping yang positif dapat membantu mereka menghadapi tekanan akademik dan masalah sosial dengan cara yang lebih konstruktif.

DAFTAR REFERENSI

- American Psychological Association. (2019). *The Road to Resilience*. American Psychological Association.
- Arnett, J. J. (2007). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Bond, L., & Cottrell, N. (2011). *Social support, stress, and mental health: A cross-cultural perspective*. Cambridge University Press.
- Clark, M. A., & Eubanks, L. E. (2017). *Youth mental health and well-being in the age of social media*. Springer.
- Erickson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton & Company.
- Harter, S. (2012). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. Guilford Press.

- Kessler, R. C., et al. (2005). "Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication." *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 617-627.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
- Masten, A. S. (2014). *Global Perspectives on Resilience in Children and Adolescents*. Cambridge University Press.
- National Institute of Mental Health. (2021). *Mental Health Information: Teen Depression*. National Institutes of Health.
- Nolen-Hoeksema, S. (2014). *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment*. Springer.
- Rettew, D. C., & McKee, L. (2012). *Handbook of Child and Adolescent Anxiety Disorders*. Springer Science & Business Media.
- Shapiro, L. A., & Luthar, S. S. (2003). Resilience and vulnerability in adolescence: A developmental perspective. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(4), 517-533.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*. Atria Books.
- World Health Organization. (2014). *Mental Health: A State of Well-being*. World Health Organization.