

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) Swasta “X” di Wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring

Evike Astriyani¹, Ennimay², Rizki Sari Utami Muchtar³
¹⁻³ Universitas Awal Bros

Email: evikeastriyani12345@gmail.com¹, ennisyahril53@gmail.com², sariutami0784@gmail.com³

Alamat: Jl. Abulyatama, Kelurahan Belian, Kecamatan Batam Kota

Korespondensi penulis: evikeastriyani12345@gmail.com

Abstract. *The issue of mental health has been widely discussed in recent years. In general, mental health is the state of an individual who is aware of their own ability to cope with the normal stresses of life, therefore mental health is very important, especially among teenagers, because during adolescence there are many changes. psychosocial such as cognitive, psychological, social and biological. This development is a crisis event for teenagers which can cause impacts such as anxiety, stress and depression. The aim of this research is to determine the factors that influence mental health in teenagers at private junior high school (SMP) "X" in the working area of the UPTD Puskesmas Melayu, Piring City. Cross sectional research method. The sample used was 35 respondents with a total sampling technique. Data was processed using the Chi square test. Based on univariate analysis, it was found that most of the family support was 23 respondents (65.7%), the community environment was low for 22 respondents (62.9%), peers were not good for 27 respondents (48.6%), the school environment was good for 20 respondents. (57.1%) and high mental health of 22 respondents (62.9%). It is hoped that the research conclusions can be used as a reference for preventing mental health disorders so that they do not have a negative impact on the future of adolescents.*

Keywords: *Mental Health, Junior High School Adolescents, factors.*

Abstrak. Isu kesehatan mental ramai di perbincangkan beberapa tahun terakhir, secara umum kesehatan mental adalah keadaan individu yang menyadari akan kemampuannya sendiri dalam mengatasi tekanan kehidupan yang normal maka dari itu kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting terlebih di kalangan remaja, karena pada masa remaja mengalami banyak perubahan psikososial seperti kognitif, psikologis, sosial dan biologis. Perkembangan tersebut merupakan kejadian krisis bagi remaja yang dapat menimbulkan dampak seperti kecemasan, stress dan depresi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja sekolah menengah pertama (SMP) swasta “X” di wilayah kerja UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring. Metode penelitian dengan cross sectional. Sampel yang digunakan adalah 35 responden dengan teknik total sampling Data diolah dengan menggunakan uji Chi square. Berdasarkan analisa univariat didapatkan sebagian besar dukungan keluarga 23 responden (65,7%), lingkungan masyarakat rendah sebesar 22 responden (62,9%), teman sebaya tidak baik sebesar 27 responden (48,6%), lingkungan sekolah baik sebanyak 20 responden (57,1%) dan kesehatan mental tinggi sebesar 22 responden (62,9%). Kesimpulan penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan untuk pencegahan gangguan kesehatan mental agar tidak berdampak buruk bagi masa depan remaja.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja SMP, factor factor.

1. LATAR BELAKANG

Isu kesehatan mental ramai di perbincangkan beberapa tahun terakhir, secara umum kesehatan mental adalah keadaan individu yang menyadari akan kemampuannya sendiri dalam mengatasi tekanan kehidupan yang normal maka dari itu kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting terlebih di kalangan remaja, karena pada masa remaja mengalami banyak perubahan psikososial seperti kognitif, psikologis, sosial dan biologis.

Perkembangan tersebut merupakan kejadian krisis bagi remaja yang dapat menimbulkan dampak seperti kecemasan, stress dan depresi (Sumiatin, 2024).

Di Indonesia pada tahun 2020 Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Orang yang depresi berat memiliki keinginan untuk menyakiti diri sendiri (self harm) sampai bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi dan kecemasan. Di Indonesia kasus bunuh diri dapat mencapai 10.000 atau setara dengan setiap hari selama satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli sudiologit 4.2% remaja di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Dari kalangan siswa sebesar 6,9% memiliki niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain benar-benar terlibat dalam percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja dapat muncul karena beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (bullying), faktor keluarga dan masalah ekonomi.

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, 2020).

2. KAJIAN TEORITIS

Remaja menurut World Health Organization (WHO), adalah penduduk dengan rentang umur 10-19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 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 (WHO, 2019).

Ada beberapa jenis gangguan kesehatan psikologis pada remaja seperti: gangguan makan, gangguan perilaku, psikosis, gangguan emosi, perilaku beresiko tinggi dan menyakiti diri sendiri sampai bunuh diri. Beberapa faktor tersyang dapat memicu gangguan psikologis pada remaja, salah satunya adalah pola asuh orang tua. Beberapa orang tua mungkin tidak menyadari bahwa mereka telah memberi tekanan berlebih atau bersikap terlalu protektif pada anaknya. Tekanan seperti itulah yang menyebabkan anak remaja mengalami gangguan psikologis (Aditya, 2020).

Lingkungan sekolah adalah Seluruh kondisi yang ada di dalam lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program pendidikan dan membantu siswa mengembangkan potensinya yang mana seluruh komponen tersebut ikut berpengaruh menunjang tercapainya proses tujuan pendidikan yang ada di sekolah dan membantu siswa supaya mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral, spiritual, intelektual, maupun emosional. Teman sebaya merupakan elemen penting yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengenali diri sendiri. Ketika masa remaja, kelompok teman sebaya mempunyai peran sangat penting bagi perkembangan remaja itu sendiri, baik secara emosional maupun sosial, dengan adanya dukungan dari teman sebaya membuat siswa merasa bahwa mereka memiliki teman yang menghargai, pengertian dan merasa mempunyai seseorang yang sama dengan mereka. Siswa yang memiliki pengaruh teman sebaya yang positif akan memberikan dampak yang positif juga bagi perkembangan seseorang tersebut, baik secara akademik maupun non akademik (Mardiana, 2023) Dampak gangguan psikologis 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 (Rahmawaty, 2019).

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 (Mansyah, 2019). Perilaku hiperaktif ditandai dengan karakteristik seperti kebiasaan beranjak dari tempat duduk saat pembelajaran atau di luar pembelajaran, kegiatan lain yaitu sulit mengikuti peraturan seperti dalam bermain, menunjukkan perilaku tidak sabar menunggu giliran dan mereka selalu mengganggu teman lain, dan memotong pembicaraan saat ada orang lain berbicara atau dalam hal mentaati peraturan dalam sebuah permainan (Ufah, 2019).

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja 35 responden.). Kerena populasi dibawah 100 maka sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Cara pengambilan sampel adalah dengan mengambil semua anggota populasi

menjadi Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 35 orang. Berdasarkan perhitungan di atas maka sampel dalam penelitian ini adalah 35 responden.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1) Univariat

Tabel 4.1 Karakteristik Responden (Usia Dan Jenis Kelamin)

Karakteristik Responden	F	%
Usia		
Remaja Awal 11-15 Tahun	35	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	24	68.6
Laki-Laki	11	31.4
Total	35	100

Berdasarkan table 4.1 karakteristik responden sebagian besar usia remaja awal 11-15 tahun sebanyak 35 responden (100%) dan jenis kelamin perempuan 24 responden (68,6%), 11(31,4) responden laki-laki.

Tabel 4.2 Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	12	34.3
Tidak Baik	23	65.7
Total	35	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar dukungan keluarga yang mempengaruhi kesehatan mental tidak baik sebanyak 23 responden (65,7%) dan dukungan keluarga yang mempengaruhi kesehatan mental baik sebanyak 12 responden (34.3%).

Tabel 4.3 Lingkungan Masyarakat

Lingkungan Masyarakat	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tinggi	13	37.1
Rendah	22	62.9
Total	35	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan sebagian besar lingkungan Masyarakat yang mempengaruhi kesehatan mental rendah sebanyak 22 responden (62.9%) dan lingkungan Masyarakat yang mempengaruhi Kesehatan mental tinggi sebanyak 13 responden (37,1%).

Tabel 4.4 Teman Sebaya

Berdasarkan tabel 4.4

Teman Sebaya	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	18	51.4
Tidak Baik	17	48.6
Total	35	100

menunjukkan sebagian besar teman sebaya yang mempengaruhi Kesehatan mental tidak baik sebanyak 17 responden (48,6%) dan teman sebaya yang mempengaruhi Kesehatan mental baik sebanyak 18 responden (51,4%).

Tabel 4.5 Lingkungan sekolah

Lingkungan Sekolah	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	20	57.1
Tidak Baik	15	42.9
Total	35	100

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan sebagian besar lingkungan sekolah yang mempengaruhi kesehatan mental baik sebanyak 20 responden (57,1%) dan lingkungan sekolah yang mempengaruhi Kesehatan mental tidak baik sebanyak 15 responden (42,9%).

Tabel 4.6 Kesehatan Mental

Kesehatan Mental	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tinggi	22	62.9
Rendah	13	37.1
Total	35	100

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan sebagian besar kesehatan mental tinggi sebanyak 22 responden (62.9%) dan rendah sebanyak 13 responden (37,1%).

2) Bivariat

Tabel 4.7 Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) Swasta "X" Di Wilayah UPTD

Puskesmas Melayu Kota Piring

Dukungan Keluarga	Kesehatan Mental				Jumlah		P Value
	Tinggi		Rendah		F	%	
	F	%	F	%			
Baik	12	34.3	0	0	12	34.3	0,001
Tidak Baik	10	28.6	13	37.1	23	65.7	
Total	22	62.9	13	37.1	35	100	

Sumber : Hasil Data Primer, 2024

Berdasarkan uji silang pada tabel 4.7 maka didapatkan hasil penelitian bahwa dukungan keluarga yang baik akan mempengaruhi kesehatan mental yang tinggi sebanyak 12 responden (34.3%) sedangkan dukungan keluarga tidak baik akan mempengaruhi kesehatan rendah sebanyak 13 responden (37.1%). Dapat disimpulkan dengan hasil p value 0,001 yang mana ada hubungan dukungan keluarga terhadap kesehatan mental pada remaja sekolah menengah pertama (SMP) swasta "X" di Wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring.

Tabel 4.8 Hubungan Lingkungan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) swasta "X" di Wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring

Lingkungan Masyarakat	Kesehatan Mental				Jumlah		P Value
	Tinggi		Rendah		F	%	
	F	%	F	%			
Tinggi	13	37.1	0	0	13	37.1	0,001
Rendah	9	25.7	13	37.1	22	62.9	
Total	22	62.9	13	37.1	35	100	

Sumber : Hasil Data Primer, 2024

Berdasarkan uji silang pada tabel 4.8 maka didapatkan hasil penelitian bahwa lingkungan masyarakat yang baik akan mempengaruhi kesehatan mental yang tinggi sebanyak 13 responden (37.1%) sedangkan lingkungan Masyarakat yang tidak baik akan mempengaruhi kesehatan mental yang rendah sebanyak 9 responden (25.7%). Dapat disimpulkan dengan hasil p value 0,001 yang mana ada hubungan lingkungan masyarakat terhadap kesehatan mental pada remaja sekolah menengah pertama (SMP) swasta "X" di Wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring.

Tabel 4.9 Hubungan Teman Sebaya Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) swasta "X" di Wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring

Teman Sebaya	Kesehatan Mental				Jumlah		P Value
	Tinggi		Rendah		F	%	
	F	%	F	%			
Baik	16	45.7	2	5.7	18	51.4	0,001
Tidak Baik	6	17.1	11	31.4	17	48.6	
Total	22	62.9	13	37.1	35	100	

Sumber : Hasil Data Primer, 2024

Berdasarkan uji silang pada tabel 4.9 maka didapatkan hasil penelitian bahwa teman sebaya yang baik akan mempengaruhi kesehatan mental yang tinggi sebanyak 16 responden (45.7%) sedangkan teman sebaya yang baik akan mempengaruhi kesehatan rendah sebanyak 11 responden (31.4%). Dapat disimpulkan dengan hasil p value 0,001 yang mana ada hubungan teman sebaya terhadap kesehatan mental pada remaja sekolah menengah pertama (SMP) swasta "X" di Wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring.

Tabel 4.10 Hubungan Lingkungan Sekolah Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) Swasta “X” Di Wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring

Lingkungan Sekolah	Kesehatan Mental				Jumlah		P Value
	Tinggi		Rendah		F	%	
	F	%	F	%			
Baik	17	48.6	3	8.6	20	57.1	0,003
Tidak Baik	5	14.3	10	28.6	15	42.9	
Total	22	62.9	13	37.1	35	100	

Sumber : Hasil Data Primer, 2024

Berdasarkan uji silang pada tabel 4.10 maka didapatkan hasil penelitian bahwa lingkungan sekolah yang baik akan mempengaruhi kesehatan mental yang tinggi sebanyak 17 responden (48,6%) sedangkan lingkungan sekolah yang tidak baik akan mempengaruhi kesehatan mental yang rendah sebanyak 10 responden (28,6%). Dapat disimpulkan dengan hasil p value 0,003 yang mana ada hubungan lingkungan sekolah terhadap kesehatan mental pada remaja sekolah menengah pertama (SMP) swasta “X” di Wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring.

B. Pembahasan

1) Analisis Univariat

A. Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar dukungan keluarga tidak baik sebanyak 23 responden (65,7%). Menurut Astuti (2019) dukungan keluarga yang diberikan, baik dalam bentuk informasi atau nasehat verbal maupun non verbal, bantuan nyata ataupun tindakan berperan efektif dalam mengatasi tekanan psikologis yang dialami individu pada masa-masa sulit. Hal tersebut memungkinkan individu melakukan upaya pemecahan masalah yang dihadapinya menggunakan strategi koping berfokus masalah. Dengan demikian akan meminimalkan distress psikologis individu.

Menurut teori Risca (2020), keluarga merupakan rumah dari setiap individu, terlepas dari lingkungan social individu keluarga merupakan sekolah pertama dalam tumbuh kembang setiap individu yang berpengaruh besar dalam menyiapkan dan menentukan perkembangan kepribadian pada setiap individu. Keluarga adalah ikatan yang didasari oleh hubungan darah, ikatan perkawinan dan adopsi yang melibatkan pendekatan emosional dan semacamnya.

Penelitian terkait Rahmayanti (2020), menjelaskan dukungan keluarga yang dibutuhkan bagi remaja dapat meningkatkan kesehatan mental seperti peningkatan

motivasi diri, merasa disayangi, dibutuhkan, dan merasa aman serta dapat mengurangi kenakalan remaja. Dukungan positif yang berasal dari orang tua dapat meningkatkan penyesuaian diri pada remaja sehingga mengurangi tingkat depresi yang terjadi pada diri remaja. Fase pubertas pada remaja yang dapat menyebabkan terjadinya beberapa kenakalan remaja disebabkan oleh kurangnya perhatian dari orang tua terhadap lingkungan teman sebaya dimana anak mulai bergaul.

B. Lingkungan masyarakat

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan sebagian besar lingkungan masyarakat rendah sebanyak 22 responden (62.9%). Proses interaksi dan sosialisasi yang terjadi dalam lingkungan sosial remaja memberikan peluang untuk mengembangkan keterampilan yang ada dalam diri individu seperti sosial, empati, dan toleransi.

Penelitian terakit Laela (2019) yang menyatakan bahwa masa remaja bukan hanya tentang perubahan fisik, tetapi juga tentang pembentukan identitas, hubungan interpersonal, dan perspektif hidup yang membentuk dasar bagi perkembangan pribadi yang berkelanjutan. Penelitian Mustikasari (2020), menjelaskan pengaruh lingkungan sosial pada perkembangan mental remaja menciptakan gambaran yang lebih lengkap mengenai identitas dan cara berinteraksi yang dapat tercermin dalam berbagai aspek kehidupan. Pertama, pengaruh ini dapat terlihat dalam aspek kognitif, di mana nilai dan norma yang diterapkan oleh lingkungan sosial dapat membentuk cara remaja memahami dunia dan membuat keputusan. Dengan menerima dan menginternalisasi nilai serta norma yang diwariskan oleh lingkungan sosial, remaja memperoleh kerangka pemikiran yang dapat memandu mereka dalam mengambil keputusan penting dalam kehidupan. Penelitian lain Musjadi (2020), menyebutkan pengaruh lingkungan sosial terhadap perkembangan mental remaja yang selanjutnya tercermin dalam aspek emosional. Aspek emosional remaja terwujud melalui kualitas hubungan interpersonal yang terjalin di dalam lingkungan sosial. Dukungan emosional yang bersumber dari keluarga dan teman sebaya menjadi pelindung berharga yang membantu remaja menghadapi berbagai tantangan seperti stres dan tekanan emosional yang seringkali muncul selama masa remaja. Aspek lain yang merupakan cerminan dari pengaruh lingkungan sosial terhadap perkembangan mental remaja adalah aspek perilaku sosial. Nilai-nilai yang dianut oleh keluarga, sekolah, dan teman sebaya dapat membentuk perilaku remaja, termasuk sikap terhadap norma sosial dan tanggung jawab terhadap masyarakat.

c. Teman sebaya

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan sebagian besar teman sebaya tidak baik sebanyak 27 responden (48,6%). Ketidakcocokan dengan teman ataupun teman sebaya juga membawa dampak pada kesehatan mental remaja. Fenomena yang dialami remaja dilingkungan sekitar akan kebiasaan buruk yang dilakukan oleh orang dewasa di lingkungannya seperti menggunakan tata bahasa yang tidak etis, merokok, mabuk-mabukan ataupun tauran sesama pelajar. Penelitian terkait Kholifah (2020), menjelaskan dukungan Teman sebaya merupakan penilaian individu terhadap bantuan atau dukungan positif yang diterima dari teman yang tingkat kematangannya atau usianya lebih sama sehingga merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai. Adapun komponen dari dukungan teman sebaya yang terdiri dari kelekatan teman, intergrasi sosial, adanya pengakuan antar teman, ketergantungan untuk dapat diandalkan, adanya bimbingan dan kesempatan untuk merasa dibutuhkan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Farah menunjukkan adanya hubungan antara teman sebaya dengan kesehatan mental remaja. Penelitian Sulistyawati (2020), menjelaskan hubungan teman sebaya bisa memiliki pengaruh yang positif dan negatif pada remaja. Kebutuhan akan penerimaan oleh teman sebaya dan keinginan untuk masuk ke dalam kelompok menjadikan remaja masuk dalam kelompok yang membuat remaja berperilaku sesuai dengan norma dan nilai kelompoknya, termasuk perilaku berisiko yang dapat menyebabkan masalah pada kesehatan jiwanya. Hal tersebut menjadikan remaja mengalami masalah kesehatan jiwa pada kategori *borderline* dan *abnormal*.

Menurut peneliti perkembangan yang terjadi pada remaja awal dapat dilihat dari pentingnya teman dekat untuk membentuk kelompok, kesesuaian dengan norma kelompok, adanya pengaruh dari teman sebaya, keinginan untuk tidak bergantung pada orang tua. Penelitian terkait Musika (2020), menjelaskan dukungan teman sebaya adalah dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya dapat memberikan informasi terkait dengan hal apa yang harus dilakukan remaja dalam upaya bersosialisasi dengan lingkungannya, selain itu dapat pula memberikan timbak balik atas apa yang remaja lakukan dalam kelompok dan lingkungan sosialnya serta memberikan kesempatan remaja untuk menguji berbagai macam peran dalam menyelesaikan krisis dalam membentuk identitas diri yang optimal.

d. Lingkungan Sekolah

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan sebagian besar lingkungan sekolah baik sebanyak 20 responden (57,1%). Lingkungan Sekolah dapat mempengaruhi emosional yang menyebabkan stress, depresi dan kecemasan yang merupakan gejala dari gangguan mental emosional selain itu suasana sekolah juga mempengaruhi emosional remaja seperti gedung sekolah yang bagus, ada bunga dan tumbuhan yang membuat sekolah terlihat asri dan rindang, ruangan kelas luas dan terdapat ventilasi udara yang cukup membuat rasa nyaman saat belajar. Suasana sekolah akan membantu menciptakan suatu perasaan yang baik untuk menjalani proses belajar mengajar.

Penelitian Islamiyah (2020), menjelaskan lingkungan sekolah dapat mempengaruhi gangguan mental emosional pada remaja sekolah merupakan sebuah lembaga yang mempunyai peranan penting dalam kehidupan siswa. Karena sekolah merupakan tempat kedua selain keluarga dalam pembentukan karakter dan pribadi anak. lingkungan sekolah merupakan seluruh bagian yang terdapat disekitar lingkungan sekolah yang mana seluruh komponen tersebut ikut berpengaruh dan menunjang dalam mencapai proses tujuan pendidikan yang ada di sekolah Dan membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral, spiritual, intelektual, emosional.

Peneliti berpendapat dukungan lingkungan sekolah merupakan dukungan yang bersumber dari teman sebaya dan dapat memberikan informasi terkait dengan hal apa yang harus dilakukan remaja dalam upaya bersosialisasi dengan lingkungannya, selain dari itu dapat juga memberikan timbal balik atas apa yang dilakukan dalam kelompok dan lingkungan sosial remaja tersebut serta memberikan kesempatan pada remaja untuk menguji coba berbagai macam peran dalam menyelesaikan krisis yang bertujuan untuk membentuk identitas diri yang optimal.

Penelitian terkait Sumiatin (2020), menjelaskan lingkungan sekolah merupakan lingkungan yang dekat dengan diri seorang remaja, segala aspek mulai dari aspek fisik, intelektual, emosional dan spiritual merupakan hal yang berperan besar dalam mencapai suatu pendidikan [10]. Lingkungan sekolah juga dapat mempengaruhi emosional sehingga menyebabkan stress, depresi dan adanya kecemasan yang merupakan gejala dari gangguan kesehatan mental, selain itu suasana sekolah juga mempengaruhi emosional remaja seperti gedung sekolah, ruang kelas

yang dapat menciptakan rasa nyaman saat belajar guna membantu menciptakan perasaan yang baik untuk menjalani proses belajar mengajar.

2) Analisis Bivariat

A. Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental

Berdasarkan uji silang pada tabel 4.6 maka didapatkan hasil penelitian bahwa dukungan keluarga yang baik akan mempengaruhi kesehatan mental yang tinggi sebanyak 12 responden (34.3%) sedangkan dukungan keluarga tidak baik akan mempengaruhi kesehatan rendah sebanyak 13 responden (37.1%). Dapat disimpulkan dengan hasil p value 0,001 yang mana ada hubungan dukungan keluarga terhadap kesehatan mental pada remaja sekolah menengah pertama (SMP) swasta “X” di Wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring.

Menurut teori Memunnah (2023), menjelaskan keluarga merupakan lingkungan sosial yang sangat dekat hubungannya dengan individu dan memiliki struktur di dalamnya. Struktur keluarga terdiri dari 4 komponen yang terdiri dari pola komunikasi keluarga, struktur peran, struktur nilai atau norma, serta struktur kekuatan dan pengambilan keputusan. Struktur keluarga berfungsi untuk memfasilitasi pencapaian dari fungsi keluarga sehingga fungsi harus dipandang berurutan dengan struktur keluarga.

Menurut penelitian Rahmayanti (2020), menjelaskan dukungan keluarga yang dibutuhkan bagi remaja dapat meningkatkan kesehatan mental seperti peningkatan motivasi diri, merasa disayangi, dibutuhkan, dan merasa aman serta dapat mengurangi kenakalan remaja. Dukungan positif yang berasal dari orang tua dapat meningkatkan penyesuaian diri pada remaja sehingga mengurangi tingkat depresi yang terjadi pada diri remaja. Fase pubertas pada remaja yang dapat menyebabkan terjadinya beberapa kenakalan remaja disebabkan oleh kurangnya perhatian dari orang tua terhadap lingkungan teman sebaya dimana anak mulai bergaul.

Penelitian Musnatiwi (2020) menyebutkan masalah kesehatan mental bukan hanya suatu kondisi dimana seseorang dikatakan mengalami gangguan mental, akan tetapi lebih dari itu. Kesehatan mental termasuk cara berpikir yang jernih, pengendalian emosi yang baik, serta bagaimana seseorang berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang-orang seusiaanya. Kesehatan mental dapat dilihat dari faktor internal, keluarga, dan juga lingkungan. Faktor keluarga dapat berupa pola asuh, seperti pola komunikasi orang tua dan anak, serta seberapa dekat anak dengan orang tuanya.

Kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting, karena untuk berkembang menjadi manusia yang sehat, seseorang harus memiliki kesehatan mental yang baik (Suwijik and A'yun 2022). Seseorang dapat dikatakan sehat secara mental apabila memiliki kemampuan menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan perkembangan sesuai kemampuannya, baik tuntutan dalam diri sendiri maupun luar dirinya, seperti lingkungan rumah, lingkungan sekolah atau kampus, lingkungan kerja, lingkungan masyarakat serta teman sebaya. Dengan demikian, remaja yang memiliki mental yang sehat yaitu remaja yang mampu beradaptasi dengan lingkungan kampus, baik dengan teman sebaya maupun dosen beserta tugas tugas kuliahnya.

Menurut peneliti, keluarga merupakan lingkungan sosial yang sangat dekat hubungannya dengan seseorang. Keluarga memiliki peranan penting dalam kesehatan mental individu, dikarenakan struktur keluarga termasuk ke dalam salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Keluarga merupakan tempat bergantungnya anak sebagai seorang manusia dan sebagai seorang anak yang membutuhkan support atau dukungan serta kekuatan dari keluarganya.

B. Hubungan Lingkungan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental

Berdasarkan uji silang pada tabel 4.7 maka didapatkan hasil penelitian bahwa lingkungan masyarakat yang tinggi akan mempengaruhi kesehatan mental yang tinggi sebanyak 13 responden (37.1%) sedangkan lingkungan masyarakat rendah akan mempengaruhi kesehatan rendah sebanyak 9 responden (25.7%). Dapat disimpulkan dengan hasil p value 0,001 yang mana ada hubungan lingkungan masyarakat terhadap kesehatan mental pada remaja sekolah menengah pertama (SMP) di Wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring.

Penelitian Eliana (2020), menjelaskan lingkungan sekolah memberikan tempat bagi remaja untuk melakukan sosialisasi yang dimana nilai yang berlaku bukalan ditetapkan oleh orang dewasa melainkan teman seusianya. Disinilah dapat membahayakan bagi perkembangan jiwa remaja, apabila nilai yang dikembangkan dalam teman sebayanya adalah nilai yang negatif, makan akan menyebabkan remaja tersebut berperilaku negatif dan mempengaruhi mental emosional remaja.

Peneliti menyimpulkan Pada masa remaja hubungan lingkungan sekolah sangatlah penting, adanya hubungan dukungan teman sebaya dengan gangguan mental emosional pada remaja dengan semakin rendahnya dukungan teman sebaya maka remaja akan semakin tinggi beresiko mengalami gangguan mental emosional karena dukungan dari teman sebaya sangat di perlukan di masa ini, begitu juga

sebaliknya semakin tingginya dukungan dari teman sebaya maka akan semakin rendah remaja tersebut mengalami gangguan mental emosional dan apabila individu kurang bisa bersosialisasi dengan baik ini menyebabkan individu tersebut kurang diterima.

C. Hubungan Teman Sebaya Terhadap Kesehatan Mental

Berdasarkan uji silang pada tabel 4.7 maka didapatkan hasil penelitian bahwa teman sebaya yang baik akan mempengaruhi kesehatan mental yang tinggi sebanyak 16 responden (45.7%) sedangkan teman sebaya yang tidak baik akan mempengaruhi kesehatan rendah sebanyak 11 responden (31.4%). Dapat disimpulkan dengan hasil p value 0,001 yang mana ada hubungan teman sebaya terhadap kesehatan mental pada remaja sekolah menengah pertama (SMP) di Wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring.

Menurut teori Dianda (2020), menjelaskan remaja merupakan periode peralihan dari masa anak-anak sebelum menuju masa dewasa yang mana rentang usia pada remaja terbagi menjadi remaja awal pada usia 11-14 tahun, remaja tengah pada usia 14-17 tahun dan remaja akhir pada usia 17-21 tahun. Perubahan yang terjadi pada masa remaja meliputi perkembangan fisik, emosional dan psikososial. Perubahan fisik yang paling umum terlihat ialah pada perubahan karakteristik seksual seperti payudara pada perempuan yang ukurannya bertambah besar sedangkan pada anak laki-laki tumbuh kumis dan jenggot serta perubahan pada suara yang semakin dalam. Kemudian perkembangan emosional yang terjadi adalah pencapaian identitas diri yang dominan menonjol, kemampuan berpikir secara logis dan idealis.

Ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan masalah perilaku mengganggu pada remaja. Hal ini didukung dengan pernyataan bahwa remaja awal mengalami perubahan psikologis diantaranya jiwa yang labil, berkurangnya rasa hormat terhadap orang tua, kadang-kadang berlaku kasar, dan terdapatnya pengaruh teman sebaya (Batubara, 2019). Kematangan emosional dapat dipengaruhi oleh lingkungan, terutama lingkungan keluarga dan teman (Videbeck, 2020). Kondisi lingkungan keluarga dan teman yang mengalami konflik dapat memengaruhi munculnya masalah perilaku mengganggu (conduct problem) pada remaja.

Pada penelitian Soraya (2020), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan masalah hubungan dengan teman sebaya. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa pada remaja yang mendapatkan dukungan sosial teman sebaya tinggi, mengalami masalah hubungan dengan teman

sebaya kategori borderline. Upaya yang diperlukan yaitu bonding dengan teman sebaya, keluarga, sekolah lingkungan masyarakat sehingga dapat meningkatkan interaksi dan mencegah timbulnya masalah. Orang tua, guru, dan masyarakat dapat memberikan dan membantu meningkatkan bonding.

Peneliti berpendapat Teman sebaya adalah kelompok anak sebaya yang sukses ketika anggotanya dapat berinteraksi. Hal-hal yang dialami oleh anak-anak tersebut adalah hal yang menyenangkan saja. Teman sebaya merupakan anak-anak atau remaja yang memiliki usia dan tingkat kematangan yang sama.

D. Hubungan Lingkungan Sekolah Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan uji silang pada tabel 4.9 maka didapatkan hasil penelitian bahwa lingkungan sekolah yang baik akan mempengaruhi kesehatan mental yang tinggi sebanyak 17 responden (48,6%) sedangkan lingkungan sekolah yang tidak baik akan mempengaruhi kesehatan rendah sebanyak 10 responden (28,6%). Dapat disimpulkan dengan hasil p value 0,003 yang mana ada hubungan lingkungan sekolah terhadap kesehatan mental pada remaja sekolah menengah pertama (SMP) swasta "X" di Wilayah UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari "Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja sekolah menengah pertama (SMP) swasta "X" di wilayah kerja UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring " dapat di simpulkan sebagai berikut:

1) Dukungan Keluarga

Berdasarkan data menunjukkan bahwa sebagian besar dukungan keluarga yang mempengaruhi kesehatan mental tidak baik sebanyak 23 responden (65,7%) dan yang mempengaruhi Kesehatan mental baik 12 responden (34,3%).

2) Lingkungan Masyarakat

Berdasarkan data menunjukkan bahwa sebagian besar lingkungan masyarakat yang mempengaruhi kesehatan mental rendah sebanyak 22 responden (62,9%) dan lingkungan Masyarakat yang mempengaruhi Kesehatan mental tinggi sebanyak 13 responden (37,1%)

3) Teman Sebaya

Berdasarkan data menunjukkan bahwa sebagian besar teman sebaya yang mempengaruhi kesehatan mental tidak baik sebanyak 17 responden (48,6%) dan

teman sebaya yang mempengaruhi Kesehatan mental baik sebanyak 18 responden (51,4%)

4) Lingkungan Sekolah

Berdasarkan data menunjukkan bahwa sebagian besar lingkungan sekolah yang mempengaruhi Kesehatan mental baik sebanyak 20 responden (57,1%) dan lingkungan sekolah yang mempengaruhi Kesehatan mental tidak baik sebanyak 15 responden (42,9%) Berdasarkan data tersebut di atas di dapatkan hubungan factor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja sekolah menengah pertama (SMP) swasta "X" di wilayah kerja UPTD Puskesmas Melayu Kota Piring yang dominan adalah kurangnya dukungan keluarga , yang kedua lingkungan masyarakat yang tidak mendukung, ketiga lingkungan sekolah yang kurang mendukung dan ke empat adalah hubungan teman sebaya yang tidak baik.

B. Saran

1) Bagi Institusi Pendidikan

Dengan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan ilmu pengetahuan tentang hubungan factor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian di harapkan dapat menjadi salah satu sumber referensi dalam melakukan penelitian yang selanjutnya.

DAFTAR REFERENSI

- Aditya. (2020). Pendampingan remaja sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1–6.
- Adnan. (2018). *Pengantar psikologis*. Sulawesi: Aksara Timur.
- Dewi. (2019). *Psikologi bimbingan*. Bandung: PT Eresco.
- Dharma, K. (2017). *Metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta Timur: CV Trans Info Media.
- Dina. (2019). Hubungan durasi bermain game online dengan kesehatan mental pada remaja pria. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 59–78.
- Febriani. (2019). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, E. (2019). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan rentang hidup*. Jakarta: Erlangga.

- Istiqomah. (2020). Psikologi belajar (Cet. I). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Riset Kesehatan Dasar 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Latipun. (2019). Pendampingan remaja sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1–6.
- Mardiana. (2023). Pengabdian masyarakat melalui pemberian pendidikan kesehatan: Pentingnya kesehatan mental dan emosional remaja SMA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Citra Delima*, 1(1).
- Mustamu. (2020). Cyberbullying victimization dan kesehatan mental pada remaja. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35–48.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). Metodologi penulisan keperawatan (4th ed.). Jakarta: Salemba.
- Putro. (2020). Hubungan dukungan sosial di lingkungan sekolah dengan masalah mental emosional pada anak usia sekolah. *Jom Fkp*, 5(2), 307–317.
- Rachmawati, A. A. (2019). Darurat kesehatan mental bagi remaja. Egsaugm. Available at: <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/daruratkesehatan-mental-bagi-remaja/> (Accessed: 9 September 2021).
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sumiatin. (2021). Apa itu kesehatan mental & pentingnya kesehatan mental. Gramedia Blog.
- Wijayanti. (2019). Faktor dominan yang mempengaruhi kesehatan mental remaja di SMAN 2 Tuban. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 795–802.
- Yasin. (2019). Pengantar psikologi umum. Banda Aceh: Yayasan Bena.
- Yunindyawati. (2019). Studi awal: Gambaran literasi kesehatan mental pada remaja pengguna teknologi.