

Kesehatan Mental dan Kesejahteraan pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Indonesia (Tinjauan Literature)

Ulfi Santi Yuhanas^{1*}, Desty Endrawati Subroto²
Universitas Bina Bangsa^{1,2}, Kota Serang, Indonesia
ulfiahsanti28@gmail.com¹, desty2.subroto@gmail.com²

Informasi Artikel

E-ISSN : 3026-6874
Vol: 2 No: 2 Februari 2024
Halaman : 181-186

Abstract

The period of adolescence is a stage of life characterized by mental instability and full of stress, demands, and challenges. High school youth mental health and well-being have significant implications for individual development and future quality of life. This literature review aims to present important findings from previous research on mental health and well-being of high school teenagers in Indonesia. These research methods involve the use of relevant scientific and academic databases, the development of search strategies, the determination of inclusion and exclusion criteria, as well as the process of searching and careful selection of literature. The results of the literature survey reveal that factors such as psychosocial development stimulation, bullying, academic stress, and role patterns of caring, discipline, and motivation have a significant impact on the mental health of high school teenagers in Indonesia. The implications of these findings indicate the need for early mental health care, comprehensive health education, support for educational institutions, and effective interventions to improve the well-being of high school teenagers. Thus, preventive efforts and appropriate interventions are expected to reduce the rate of depression in high school youths and improve their overall well-being in the future.

Keywords:

*Mental Health
Welfare
High School*

Abstrak

Periode remaja adalah tahap kehidupan yang ditandai oleh ketidakstabilan pikiran dan penuh tekanan, tuntutan, dan tantangan. Kesehatan mental dan kesejahteraan remaja SMA memiliki implikasi signifikan terhadap perkembangan individu dan kualitas kehidupan di masa depan. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk menyajikan temuan-temuan penting dari penelitian-penelitian terdahulu tentang kesehatan mental dan kesejahteraan remaja SMA di Indonesia. Metode penelitian ini melibatkan penggunaan basis data ilmiah dan akademik yang relevan, pengembangan strategi pencarian, penentuan kriteria inklusi dan eksklusi, serta proses pencarian dan seleksi literatur yang cermat. Hasil tinjauan literatur mengungkapkan bahwa faktor-faktor seperti stimulasi perkembangan psikososial, bullying, tekanan akademik, dan peran pola asuh, disiplin, dan motivasi memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja SMA di Indonesia. Implikasi dari temuan-temuan ini menunjukkan perlunya pelayanan kesehatan mental yang dini, pendidikan kesehatan yang menyeluruh, dukungan institusi pendidikan, serta intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan remaja SMA. Dengan demikian, upaya preventif dan intervensi yang tepat diharapkan dapat mengurangi tingkat depresi pada remaja SMA dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan di masa mendatang.

Kata Kunci : Kesehatan Mental; Kesejahteraan; Remaja SMA

PENDAHULUAN

Periode remaja adalah periode kehidupan yang dicirikan oleh ketidakstabilan pikiran. Ini dianggap sebagai masa yang sarat dengan tekanan, tuntutan, dan tantangan yang khas pada tahap perkembangannya (Savira & Pranaz, 2021). Masa remaja merupakan periode penting untuk memperkuat kesehatan mental, karena lebih dari separuh remaja di sekolah menengah atas menghadapi masalah kesehatan mental (Suswati et al., 2023). Kesehatan mental dan kesejahteraan remaja sekolah menengah atas (SMA) merupakan aspek penting yang memiliki implikasi signifikan

terhadap perkembangan individu serta kualitas kehidupan di masa depan. Remaja SMA merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan dan stres dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang kompleks. Di Indonesia, remaja SMA juga dihadapkan pada tantangan-tantangan unik yang berkaitan dengan perubahan sosial, budaya, dan ekonomi yang terjadi di masyarakat.

Pentingnya kesehatan mental dan kesejahteraan remaja SMA diakui secara luas oleh berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat umum. Kesehatan mental yang baik pada masa remaja tidak hanya memengaruhi kesejahteraan individu secara langsung, tetapi juga berpotensi mempengaruhi kualitas kehidupan di masa depan, termasuk prestasi akademik, hubungan interpersonal, dan karir profesional.

Meskipun begitu, masalah kesehatan mental pada remaja SMA di Indonesia masih menjadi perhatian serius. Berbagai faktor seperti tekanan akademik, konflik interpersonal, ketidakpastian masa depan, serta pengaruh teknologi dan media sosial, dapat berkontribusi terhadap risiko terjadinya gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan perilaku menyimpang.

Untuk memahami secara menyeluruh tentang kesehatan mental dan kesejahteraan pada remaja SMA di Indonesia, tinjauan literatur menjadi suatu langkah yang penting. Tinjauan literatur memungkinkan kita untuk mengumpulkan dan mengevaluasi temuan-temuan dari berbagai penelitian terdahulu, mengidentifikasi kekosongan pengetahuan yang masih perlu diisi, serta memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan kebijakan dan praktik intervensi yang lebih efektif.

Dalam konteks ini, dalam jurnal Tinjauan Literatur ini, kami akan menyajikan rangkuman temuan-temuan penting dari penelitian-penelitian yang relevan tentang kesehatan mental dan kesejahteraan pada remaja SMA di Indonesia. Melalui tinjauan ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja SMA, serta implikasi dari temuan-temuan tersebut bagi praktik bimbingan dan konseling, kebijakan pendidikan, dan penelitian lanjutan di bidang ini.

METODE

Penelitian ini merupakan tinjauan literatur yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan sistematis dalam pengumpulan dan analisis sumber-sumber literatur yang relevan dengan topik kesehatan mental dan kesejahteraan pada remaja sekolah menengah atas (SMA) di Indonesia. Metode penelitian ini mencakup langkah-langkah sebagai berikut:

- a. **Pemilihan Basis Data:** Basis data yang digunakan untuk mencari literatur adalah basis data ilmiah dan akademik yang terpercaya dan relevan, termasuk tetapi tidak terbatas pada PubMed, PsycINFO, Google Scholar, dan portal penelitian nasional.
- b. **Pengembangan Strategi Pencarian:** Pengembangan strategi pencarian dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci yang relevan dengan topik penelitian. Kata kunci yang digunakan mencakup istilah-istilah seperti "kesehatan mental remaja", "kesejahteraan remaja", "remaja sekolah menengah atas", dan "Indonesia".
- c. **Kriteria Inklusi dan Eksklusi:** Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan untuk memilih literatur yang sesuai dengan ruang lingkup penelitian. Literatur yang diperoleh harus memenuhi kriteria inklusi seperti relevansi dengan topik penelitian, fokus pada populasi remaja SMA di Indonesia, dan ketersediaan teks penuh dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Sementara itu, literatur yang tidak memenuhi kriteria ini akan dikeluarkan dari analisis.
- d. **Proses Pencarian dan Seleksi Literatur:** Proses pencarian dilakukan dengan menerapkan strategi pencarian yang telah dikembangkan sebelumnya. Setelah itu, literatur yang ditemukan akan diperiksa dengan cermat untuk memastikan bahwa mereka sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan.

- e. Analisis Literatur: Analisis literatur dilakukan dengan cara membaca, mengevaluasi, dan mensintesis temuan-temuan yang ditemukan dari literatur yang relevan. Temuan-temuan tersebut kemudian akan disajikan secara sistematis dalam bentuk rangkuman, tabel, atau diagram yang memudahkan pembaca untuk memahami hasil tinjauan literatur.
- f. Interpretasi Temuan: Temuan dari tinjauan literatur akan diinterpretasikan dengan mempertimbangkan implikasi praktis dan teoritisnya dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan remaja SMA di Indonesia. Interpretasi ini akan memberikan wawasan yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja SMA serta implikasi dari temuan-temuan tersebut bagi praktik bimbingan dan konseling, kebijakan pendidikan, dan penelitian lanjutan.

Melalui pendekatan metodologi ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kesehatan mental dan kesejahteraan pada remaja SMA di Indonesia serta memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan remaja di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi yang dilakukan oleh Mawaddah & Prastya (2023) menyoroti perlunya upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial. Masa remaja, yang sering kali dipenuhi dengan tekanan dan ketidakpastian, dapat menjadi masa yang rentan bagi kesehatan mental remaja. Dalam konteks ini, pelayanan kesehatan mental pada remaja sebaiknya dilakukan sedini mungkin dengan skrining dan deteksi dini kesehatan mental/psikososial. Penting untuk memahami bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, dan pemahaman terhadap masalah kesehatan mental serta upaya pencegahan dan penanganannya dapat mencegah masalah yang lebih berat. Institusi pendidikan, termasuk perguruan tinggi dan sekolah, memiliki peran penting dalam memberikan dukungan, bimbingan, dan lingkungan yang sehat bagi siswa.

Penelitian oleh Wahani et al. (2022) menyoroti dampak negatif *bullying* terhadap kesehatan mental remaja. Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *bullying* harus dipahami, dan tindakan *preventif* seperti pendidikan kesehatan, peningkatan komunikasi dalam keluarga, dan menciptakan budaya *anti-bullying* di sekolah perlu dilakukan secara menyeluruh. Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *bullying* dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor *internal* dan *eksternal*. Faktor *internal* mencakup karakteristik individu seperti jenis kelamin dan kepribadian, sedangkan faktor *eksternal* meliputi lingkungan sekolah dan masyarakat, serta pengaruh media sosial. Selain itu, terdapat empat aspek utama dalam perilaku *bullying*, yaitu ketidakseimbangan kekuatan, niat untuk mencederai, ancaman agresi lebih lanjut, dan teror. Dampak dari perilaku *bullying* bisa dirasakan oleh korban, pelaku, dan saksi, termasuk gangguan mental, fisik, dan penurunan performa akademis. Untuk mencegah *bullying*, perlu dilakukan pendidikan kesehatan, meningkatkan komunikasi dalam keluarga, dan menciptakan budaya *anti-bullying* di sekolah. Dapat disimpulkan bahwa, pengaruh *bullying* terhadap kesehatan mental remaja dapat menyebabkan depresi dan gangguan lainnya, sehingga tindakan *preventif* perlu dilakukan secara menyeluruh.

Penelitian oleh Azzahro & Sari (2021) menunjukkan adanya hubungan antara faktor psikososial dan kejadian depresi pada remaja. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa mayoritas siswa mengalami depresi, yang mengindikasikan bahwa tekanan akademik, konflik *interpersonal*, dan ketidakpastian masa depan dapat memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja. Penting untuk memahami peran faktor-faktor psikososial dalam memicu terjadinya depresi pada remaja. Ini menyoroti pentingnya untuk memahami dan mengatasi berbagai tekanan dan konflik yang dialami oleh remaja, baik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan tersebut. Sekolah, sebagai lembaga pendidikan, memiliki tanggung jawab yang besar dalam memberikan dukungan, bimbingan, dan lingkungan yang sehat bagi siswa. Salah satu saran yang disarankan adalah meningkatkan

pemanfaatan sarana bimbingan konseling di lembaga pendidikan secara efektif. Hal ini termasuk pentingnya melakukan pemantauan dan memberikan bimbingan secara berkala terhadap kesehatan mental siswa, sehingga mereka dapat merasa didukung dan mendapatkan bantuan jika diperlukan. Selain itu, penelitian lanjutan yang fokus pada memberikan solusi dan intervensi terhadap permasalahan yang dihadapi oleh remaja setelah melakukan pengukuran menjadi penting. Dengan demikian, dapat dikembangkan strategi dan program yang lebih efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja. Tidak hanya itu, penting juga untuk mempelajari kemampuan komunikasi yang efektif, terutama dengan orang tua, dalam mengatasi depresi remaja. Komunikasi yang baik dan terbuka dengan orang tua dapat memberikan dukungan emosional yang sangat diperlukan bagi remaja dalam menghadapi masalah kesehatan mental. Melalui upaya preventif dan intervensi yang tepat, diharapkan tingkat depresi pada remaja SMA dapat berkurang dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan dapat ditingkatkan. Ini akan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi perkembangan dan kesejahteraan remaja di masa depan.

Riantiarno et al. (2023) menyoroti pentingnya penyuluhan mengenai kesehatan mental bagi remaja dan dampak positifnya terhadap pengetahuan dan kesehatan mental mereka. Remaja sering kali menghadapi berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, gangguan makan, dan stres. Ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, masalah keluarga, persahabatan, dan perubahan hormonal yang terjadi selama masa remaja. Remaja sangat membutuhkan penyuluhan mengenai kesehatan mental untuk memahami masalah yang mereka hadapi dan cara mengatasinya. Penyuluhan ini dapat memberikan pemahaman tentang tanda dan gejala masalah kesehatan mental, sumber daya yang tersedia untuk mendapatkan bantuan, serta strategi pencegahan dan pengelolaan yang efektif. Penyuluhan mengenai kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang topik tersebut. Mereka dapat mempelajari tentang berbagai gangguan kesehatan mental, faktor risiko dan protektif, serta cara-cara untuk mengatasi masalah tersebut. Pengetahuan ini penting karena dapat membantu remaja mengidentifikasi masalah kesehatan mental, mencari bantuan jika diperlukan, dan memahami pentingnya perawatan diri yang sehat. Pengetahuan yang diperoleh dari penyuluhan mengenai kesehatan mental juga dapat membantu remaja dalam mengambil langkah-langkah pencegahan terhadap masalah kesehatan mental. Mereka dapat belajar tentang pentingnya menjaga keseimbangan hidup, mengembangkan keterampilan coping yang sehat, serta mencari dukungan dari orang-orang terdekat jika mengalami kesulitan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan memberikan penyuluhan mengenai kesehatan mental, pengetahuan remaja dapat ditingkatkan. Ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dapat memperbaiki pemahaman remaja tentang kesehatan mental dan membantu mereka mengambil langkah-langkah yang lebih baik untuk menjaga kesehatan mental mereka. Harapannya adalah bahwa remaja dapat mengenali pentingnya kesehatan mental dan mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya selama masa remaja. Dengan demikian, remaja dapat menjadi lebih sadar akan kesehatan mental mereka dan mengambil langkah-langkah proaktif untuk memastikan kesejahteraan mereka di masa mendatang.

Studi oleh Mustamu et al. (2020) mengidentifikasi hubungan antara pola asuh, disiplin, motivasi, dan kesehatan mental remaja. Penting untuk memahami bahwa pola asuh, disiplin, dan motivasi secara bersama-sama memiliki hubungan linier dengan kesehatan mental remaja. Namun, secara terpisah, hanya disiplin dan motivasi yang memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental. Ketika pola asuh, disiplin, dan motivasi digabungkan, mereka secara bersama-sama memiliki hubungan linier dengan kesehatan mental remaja. Ini berarti bahwa semakin baik pola asuh yang diterapkan oleh orang tua, semakin tinggi tingkat disiplin yang dimiliki oleh remaja, dan semakin tinggi pula motivasi mereka, maka semakin baik juga kesehatan mental remaja tersebut. Dalam konteks ini, pengasuhan yang hangat, mendukung, dan terarah secara positif dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan kesehatan mental yang positif pada remaja. Ketika melihat masing-masing faktor secara terpisah, hanya disiplin dan motivasi yang memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental remaja. Ini berarti bahwa

tingkat disiplin yang tinggi dan motivasi yang kuat secara individual dapat berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Misalnya, remaja yang memiliki kemampuan untuk mengatur diri mereka sendiri, bertanggung jawab, dan memiliki motivasi internal yang tinggi untuk mencapai tujuan mereka cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Di sisi lain, pola pengasuhan, meskipun penting dalam membentuk karakter dan perilaku remaja, tidak menunjukkan hubungan linier yang kuat dengan kesehatan mental remaja. Hal ini bisa disebabkan oleh kompleksitas faktor-faktor lain yang juga berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja, seperti faktor genetik, lingkungan sosial, dan pengalaman pribadi. Dengan demikian, meskipun pola pengasuhan yang baik dapat memberikan dasar yang kuat bagi perkembangan kesehatan mental remaja, hal itu tidak menjamin bahwa remaja akan memiliki kesehatan mental yang baik secara otomatis.

KESIMPULAN

Tinjauan literatur ini memberikan pemahaman yang komprehensif tentang kesehatan mental dan kesejahteraan remaja SMA di Indonesia. Berbagai temuan dari penelitian yang relevan menyoroti kompleksitas faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja, termasuk tekanan akademik, konflik interpersonal, ketidakpastian masa depan, bullying, faktor psikososial, pola asuh, disiplin, dan motivasi. Pentingnya pendekatan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja SMA menjadi sorotan utama. Dengan melakukan deteksi dini dan pencegahan secara efektif, masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan lainnya dapat diatasi sebelum menjadi lebih berat. Hal ini memperkuat perlunya penyuluhan mengenai kesehatan mental bagi remaja, baik di lingkungan sekolah maupun di masyarakat umum, sehingga remaja dapat mengenali tanda dan gejala masalah kesehatan mental serta mendapatkan bantuan yang diperlukan.

Selain itu, peran lingkungan sekolah dan keluarga juga sangat penting dalam membantu remaja mengatasi masalah kesehatan mental. Pemanfaatan sarana bimbingan konseling di lembaga pendidikan, peningkatan komunikasi yang efektif dengan orang tua, dan pengembangan program intervensi yang tepat menjadi langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi kesehatan mental remaja. Namun demikian, keterbatasan dalam hubungan antara pola pengasuhan dengan kesehatan mental remaja menyoroti kompleksitas dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang fokus pada solusi dan intervensi yang lebih efektif, serta pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja. Secara keseluruhan, tinjauan literatur ini menegaskan pentingnya upaya bersama dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, masyarakat, dan keluarga, dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan remaja SMA di Indonesia. Dengan upaya preventif dan intervensi yang tepat, diharapkan tingkat kesehatan mental remaja SMA dapat ditingkatkan, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dalam menjalani kehidupan mereka.

REFERENCES

- Azzahro, E. A., & Sari, J. D. E. (2021, April). Faktor Psikososial dengan Kejadian Depresi pada Remaja (Studi pada Siswa Kelas 12 SMA XY Jember). *JURNAL CMHP (Journal of Community Mental Health and Public Policy)*, 3(2), 69-77.
- Copriady, J., Zulnaidi, H., Alimin, M., & Albeta, S. W. (2021). In-service training and teaching resource proficiency amongst Chemistry teachers: the mediating role of teacher collaboration. *Heliyon*, 7(5), e06995. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06995>
- Danovitch, J. H., Mills, C. M., Duncan, R. G., Williams, A. J., & Girouard, L. N. (2021). Developmental changes in children's recognition of the relevance of evidence to causal explanations. *Cognitive Development*, 58(February), 101017. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2021.101017>
- Decker, S. (2022). Introducing the eventful temporality of historical research into international

business. *Journal of World Business*, 57(6), 101380. <https://doi.org/10.1016/j.jwb.2022.101380>

- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115-125.
- Mustamu, A. C., Hasim, N. H., & Khasanah, F. (2020). Pola Asuh Orang Tua, Motivasi & Kedisiplinan dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Papua. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 8(1), 17-25.
- Riantiarno, F., Wanda, I. Y. U., Kause, S., Asury, M. I. V., Pona, O. B., Danga, E. Y., Rana, S. R. J., & Nenoso, M. (2023, Februari). Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Kesehatan Jiwa pada Remaja melalui Penyuluhan di SMA Kota Kupang. *Faedah : Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), 47-55.
- Savira, R., & Pranaz, N. (2021). A Survey On Problems Caused by Psychological Factors Among Gen Z. *Al Hikmah: Jurnal Dakwah dan Ilmu Komunikasi*, 2(2).
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan Mental pada Remaja di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3).
- Wahani, E. T., Isroini, S. P., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh Bullying terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Educurio*, 1(1), 198-203.