



---

---

## Kesehatan Mental Pada Remaja

Dina Hidayati Hutasuhut<sup>1</sup>, Sofia Massayu Pasha Dinata<sup>2</sup>, Mhd. Ariel Pranata<sup>3</sup>, Anisa Umi Aida<sup>4</sup>

<sup>1,4</sup> Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan, Indonesia ; [dinahidayati31@gmail.com](mailto:dinahidayati31@gmail.com),  
[sofiamaassayu10@gmail.com](mailto:sofiamaassayu10@gmail.com), [arielpranata194@gmail.com](mailto:arielpranata194@gmail.com), [anisaumiaida@gmail.com](mailto:anisaumiaida@gmail.com)  
Number telp: 081262121223

---

Received: 01/01/2024

Revised: 01/01/2024

Accepted: 3/01/2024

---

### Abstrak

Beberapa jenis masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada remaja antara lain gangguan kecemasan, gangguan mood, skizofrenia, gangguan psikotik, kontrol impuls, dan gangguan makan. Gangguan kecemasan adalah keluhan pertama yang dialami oleh remaja yang merasa cemas berlebihan dan khawatir secara terus-menerus. Gangguan mood yang berhubungan dengan suasana hati, terkadang pasien bisa mengalami kebahagiaan atau kesedihan berlebih di luar batas normal. Beberapa cara untuk memperkenalkan kesehatan mental bagi remaja antara lain menunjukkan cinta, kasih sayang, dan perhatian pada anak remaja, mengajak anak untuk berbicara tentang perasaannya, dan mengajak anak untuk melakukan kegiatan fisik yang menyenangkan.

---

### Kata Kunci

Kesehatan mental, Remaja

---

### Corresponding Author

Sofia Massayu Pasha Dinata, Mhd. Ariel Pranata, Anisa Umi Aida  
Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan, Indonesia ; [sofiamaassayu10@gmail.com](mailto:sofiamaassayu10@gmail.com),  
[arielpranata194@gmail.com](mailto:arielpranata194@gmail.com), [anisaumiaida@gmail.com](mailto:anisaumiaida@gmail.com)

---

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental pada remaja merupakan aspek penting yang mempengaruhi kesejahteraan mereka. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi terhadap lingkungannya. Masalah kesehatan mental pada remaja dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk tekanan dari pertemanan, kekerasan dalam rumah tangga, memaafkan anak, atau stres berat dalam jangka panjang. Tujuan dari jurnal ini adalah untuk menyajikan tinjauan yang menyeluruh tentang aspek-aspek kesehatan mental remaja, menjelaskan faktor-faktor risiko dan protektif yang memainkan peran penting, serta mengevaluasi dampak program-program intervensi yang telah diterapkan. Dengan memahami dinamika kesehatan mental pada remaja, diharapkan kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mendukung perkembangan psikologis mereka. Dampak Kesehatan Mental pada Remaja Masalah kesehatan mental pada remaja dapat berdampak serius, termasuk menurunnya kualitas interaksi sosial, menurunnya prestasi akademik, dan bahkan masalah fisik. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami tekanan dari pertemanan, harapan diri sendiri, tekanan di sekolah, tekanan



ekonomi, dan peristiwa traumatis lainnya cenderung mengalami gangguan kesehatan mental. Pentingnya memperkenalkan Kesehatan Mental memperkenalkan kesehatan mental pada remaja bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, kompetensi, ketahanan manusia, serta menciptakan kondisi dan lingkungan hidup yang mendukung. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mempromosikan kesehatan mental pada remaja antara lain menunjukkan cinta, kasih sayang, dan perhatian, serta mengajak remaja untuk berbicara tentang perasaan mereka. Ciri-Ciri Kesehatan Mental yang Baik Remaja dengan kesehatan mental yang baik cenderung merasa bahagia, positif tentang diri mereka, dan menikmati hidup. Mereka juga mampu mengelola perasaan dan menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dengan baik dengan memahami pentingnya kesehatan mental pada remaja, diharapkan dapat lebih memperhatikan dan mendukung upaya promosi kesehatan mental guna meningkatkan kesejahteraan remaja secara keseluruhan.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini digunakan dengan metode library research (penelitian kepustakaan), interview (wawancara) dan observasi (mengamati). Yaitu serangkaian metode metode pengumpulan data pustaka, wawancara mendalam dengan para remaja dan mengamati remaja dalam konteks sehari-hari.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, karena memanfaatkan wawancara dan observasi untuk mengumpulkan data tentang kesehatan mental pada remaja. Serta juga memanfaatkan fasilitas yang ada di perpustakaan seperti buku, dokumen, catatan atau penelitian kepustakaan murni yang terkait dengan objek penelitian. Pendekatan kualitatif memungkinkan eksplorasi mendalam atas pengalaman dan perspektif peserta mengenai topik tersebut.

## **3. HASIL DAN DISKUSI**

Pengertian kesehatan mental pada remaja mencakup berbagai aspek yang penting untuk dipahami. Kesehatan mental merujuk pada keadaan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Hal ini mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Kesehatan mental remaja sangat penting karena masa remaja merupakan masa perkembangan yang kritis, di mana mereka mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Kesehatan mental yang baik pada remaja dapat berdampak positif pada kualitas hidup mereka di masa dewasa. Beberapa jenis masalah kesehatan mental yang umum dialami remaja antara lain stres, gangguan kecemasan, dan depresi.

Kesehatan mental remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan sosial, tekanan akademis, perubahan hormonal, dan masalah keluarga. Menurut laporan dari American Psychological Association, remaja yang mengalami tekanan akademis yang tinggi cenderung memiliki risiko lebih besar untuk mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu, media sosial juga dapat memainkan peran dalam memengaruhi kesehatan mental remaja, dengan paparan yang berlebihan dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan

dan depresi.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja antara lain:

- Lingkungan keluarga.
- Tekanan akademik.
- Pengaruh teman sebaya.
- Paparan terhadap media sosial.
- Masalah identitas dan citra tubuh.
- Pentingnya Peran Orang Tua dan Lingkungan Sekitar

### **Tanda dan Gejala Kesehatan Mental yang Baik pada Remaja**

Tanda dan gejala yang baik kesehatan mental pada remaja meliputi beberapa aspek, seperti perubahan perilaku, perubahan mood, kesulitan berkonsentrasi, penurunan berat badan, dan menyakiti diri. Berikut adalah beberapa tanda dan gejala yang baik kesehatan mental pada remaja yang dapat dipertimbangkan:

- Mengelola emosi dengan baik.
- Mempertahankan hubungan sosial yang sehat.
- Berpikir secara positif dan realistis.
- Mengatasi tantangan dan stres sehari-hari.
- Berbicara minat dan bakat.

### **Tanda dan Gejala Kesehatan Mental yang Buruk pada Remaja**

Tanda dan gejala kesehatan yang buruk pada kesehatan mental remaja dapat mencakup berbagai aspek, seperti perubahan perilaku, perubahan mood, gangguan tidur dan makan, serta gejala fisik. Beberapa sumber menyebutkan tanda dan gejala yang perlu diperhatikan, antara lain:

- Perubahan drastis dalam perilaku atau suasana hati.
- Penurunan minat pada aktivitas yang sebelumnya disukai.
- Membantu tidur atau gangguan makan.
- Isolasi sosial dan penarikan diri dari teman dan keluarga.
- Fokus berkonsentrasi dan belajar.

Penting untuk mengidentifikasi tanda-tanda ini dan memberikan perhatian serta dukungan yang tepat kepada remaja yang mungkin mengalami masalah kesehatan mental. Dengan pemahaman yang baik, orang tua dan pemangku kepentingan lainnya dapat membantu remaja mengatasi masalah kesehatan mental dan mencari bantuan profesional jika diperlukan.

Kesehatan mental yang buruk pada remaja dapat memiliki dampak jangka panjang yang serius, termasuk masalah dalam hubungan sosial, penurunan prestasi akademis, risiko perilaku berisiko, dan bahkan peningkatan risiko bunuh diri. Menurut data dari Organisasi

Kesehatan Dunia, depresi merupakan salah satu penyebab utama keterlambatan perkembangan dan kesejahteraan remaja di seluruh dunia. Beberapa dampak buruk kesehatan mental pada remaja antara lain:

- Penurunan prestasi akademik: Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung mengalami penurunan prestasi akademik. Hal ini dapat mempengaruhi masa depan mereka dan membatasi peluang mereka untuk mencapai tujuan karir dan pendidikan yang diinginkan.
- Gangguan hubungan sosial: Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain dan membangun hubungan yang positif.
- Risiko perilaku berisiko: Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung lebih rentan terhadap perilaku berisiko seperti penyalahgunaan narkoba, alkohol, dan seks bebas. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik mereka dan meningkatkan risiko terkena penyakit menular dan kecelakaan.
- Peningkatan risiko bunuh diri: Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk melakukan percobaan bunuh diri atau bahkan bunuh diri. Hal ini dapat menjadi dampak yang sangat serius dan mempengaruhi keluarga dan teman-teman mereka.
- Penurunan kualitas hidup: Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental cenderung mengalami penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk menikmati kegiatan sehari-hari dan merasa bahagia.

Menjaga kesehatan mental bagi remaja sangatlah penting, mengingat kondisi ini dapat berdampak pada interaksi sosial, prestasi akademik, dan produktivitas. Literasi dan kesadaran masyarakat terkait pentingnya kesehatan mental juga perlu ditingkatkan, sehingga gangguan kesehatan mental tidak lagi menjadi hal yang tabu. Selain itu, konsultasi dengan ahli psikologi atau psikiater juga dapat membantu remaja dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan mental pada remaja perlu menjadi perhatian bersama dalam rangka mendukung kesejahteraan dan perkembangan generasi muda.

Dalam menjaga kesehatan mental remaja, penting untuk memahami kondisi kesehatan mental yang baik. Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika seseorang mampu mengelola tekanan emosional, menjaga keseimbangan pikiran, dan mengendalikan emosi secara sehat. Hal ini memungkinkan remaja untuk menikmati kehidupan sehari-hari, menjalin hubungan positif dengan orang lain, dan menggunakan potensi diri secara maksimal.

Remaja dengan kesehatan mental yang tinggi cenderung mencapai hasil belajar yang

lebih baik, sementara mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental dapat mengalami penurunan prestasi akademik. Upaya menjaga kesehatan mental remaja juga perlu didukung oleh kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental. Literasi dan pemahaman yang baik tentang kesehatan mental dapat membantu mengurangi stigmatisasi terhadap gangguan kesehatan mental dan mendorong remaja untuk mencari bantuan ketika diperlukan.

Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental pada remaja merupakan upaya yang penting dalam mendukung kesejahteraan dan perkembangan generasi muda. Diperlukan kesadaran masyarakat, pendekatan holistik, dan akses terhadap layanan kesehatan mental yang mampu mendukung remaja dalam menghadapi tantangan dan meraih potensi maksimal dalam kehidupan mereka.

## **KESIMPULAN**

Kesehatan mental remaja merupakan isu penting yang memerlukan perhatian serius. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan, cenderung meningkat, terutama di kalangan generasi milenial. Sayangnya, akses terhadap layanan kesehatan mental masih terbatas dan biayanya tinggi. Misalnya, biaya konsultasi dan pengobatan ke psikiater dapat mencapai ratusan ribu hingga jutaan rupiah per sesi. Hal ini dapat menjadi kesulitan bagi remaja dalam mendapatkan perawatan yang mereka butuhkan.

Selain itu, kurangnya data yang memadai tentang gangguan kesehatan mental pada remaja di Indonesia juga menjadi masalah serius. Data yang tidak memadai ini menghambat upaya penyusun kebijakan dalam merencanakan pelayanan kesehatan mental yang efektif. Diperlukan upaya untuk mengumpulkan data yang lebih komprehensif tentang prevalensi gangguan mental pada remaja agar dapat merumuskan kebijakan dan program intervensi yang tepat.

Dalam konteks ini, penting untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental remaja dan memperluas akses terhadap layanan kesehatan mental yang terjangkau. Selain itu, pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat, diperlukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental remaja secara komprehensif.

Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di Indonesia harus didukung oleh kebijakan yang memadai, akses terhadap layanan kesehatan mental yang terjangkau, serta upaya pengumpulan data yang lebih komprehensif untuk merumuskan intervensi yang tepat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arif, Iman Setiadi. 2016. *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Al-Zawaadi, A., Hesso, I., & Kayyali, R. (2021). Mental Health Among School-Going Adolescents in Greater London: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 12(March), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.592624>.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup.
- Knopf, D., Park, M.J., & Mulye, T.P., (2008). *The Mental Health of Adolescents: A National Profile, 2008*.
- Bluhm, R. L., Covin, R., Chow, M., Wrath, A., & Osuch, E. A. (2014). “I Just Have to Stick with It and It’ll Work”: Experiences of Adolescents and Young Adults with Mental Health Concerns. *Community Mental Health Journal*, 50(7), 778–786. <https://doi.org/10.1007/s10597-014-9695-x>.
- Brooks, T. L., Harris, S. K., Thrall, J. S., & Woods, E. R. (2002). Association of adolescent risk behaviors with mental health symptoms in high school students. *Journal of Adolescent Health*, 31(3), 240–246. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(02\)00385-3](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(02)00385-3).
- Cederblad, M. 1999. *Mental Health in International Adoptees as Teenagers and Young Adults. An Epidemiological Study*. *J. Child Psychol. Psychiat.* 40 (8): 1239-1248.
- Campos, L., Dias, P., & Palha, F. (2014) Luísa Campos, Pedro Dias and Filipa Palha finding space to mental health 1 -Promoting mental health in adolescents: Pilot study, *Education and Health*, 32(1), 23–30
- Fortinash, K. M., & Worret, P. (2007). *Psychiatric Mental Health Nursing*. Mosby: U.S.
- Felling, J., Holzinger, D., Beitel, C., Laucht, C., Goldber, D.P. 2009. *The Impact of Language Skills on Mental Health in Teenagers with Hearing Impairments*. *Acta Psychiatr Scand*, 120: 153–159.