

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, kematangan emosional, sosial dan mental.⁽¹⁾ Remaja tidak lagi disebut sebagai anak kecil namun tidak juga dapat disebut sebagai orang dewasa, keadaan ini memicu terjadinya masalah antara remaja dengan dirinya sendiri yang dapat berdampak buruk terhadap perkembangan remaja di masa mendatang sehingga sering memicu terjadinya masalah kesehatan mental.⁽²⁾

Menurut WHO, kesehatan mental yaitu keadaan dimana individu dapat menyadari kesejahteraan hidup, memiliki kemampuan untuk mengendalikan stress dalam kehidupannya dan bisa berperan aktif di komunitasnya.⁽³⁾ Kesehatan mental individu dikatakan baik ketika ia dapat menikmati kehidupan sehari-hari serta menghargai orang lain disaat kondisi batin berada dalam keadaan tenang dan tenang.⁽⁴⁾

Kesehatan mental yang baik sangat berpengaruh dalam pemenuhan tugas perkembangan pada remaja.⁽⁵⁾ Kesehatan mental akan mempengaruhi cara remaja dalam belajar, menjalin persahabatan, mengatasi masalah dan mengambil keputusan yang nantinya dapat mempengaruhi cara mereka dalam menilai diri sendiri serta mempengaruhi hubungan mereka dengan teman, keluarga dan orang lain.⁽⁶⁾

Masalah kesehatan mental pada remaja hampir menjadi masalah disemua negara namun seringkali dampak kesehatan hanya diukur dari jumlah kematian, hal ini berarti beban masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, depresi, gangguan penggunaan alkohol, obat-obatan terlarang, gangguan bipolar, gangguan makan dan skizofrenia telah diabaikan.⁽⁷⁾

Our World in Data tahun 2019 memperkirakan sebanyak 729 juta orang di dunia telah hidup dengan gangguan kesehatan mental.⁽⁷⁾ WHO memprediksi dari jumlah anak diseluruh dunia pada tahun 2015, 10-20% mengalami satu gangguan mental, dan hampir setengah dari seluruh masalah kesehatan mental bermula sejak usia 14 tahun.⁽⁸⁾

Menurut hasil pengukuran *DALYs* pada tahun 2019 sebanyak 1,2 miliar remaja usia 10-19 tahun di dunia telah menyumbang 16% dari beban penyakit dan konflik global, 10-20% diantaranya menderita gangguan kesehatan mental.⁽⁸⁾ Menurut survei Kesehatan Mental Nasional 2015-2016 dari seluruh remaja di India yang berusia 13-17 tahun 7,3% diantaranya menderita gangguan kesehatan mental dan 9,8 juta diantaranya membutuhkan tindakan lanjut.⁽⁸⁾⁽⁹⁾

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan Kementerian Kesehatan pada tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional untuk usia 15 tahun ke atas mencapai 25 juta orang, angka ini mengalami peningkatan dari tahun 2013 dengan jumlah 14 juta orang.⁽¹⁰⁾

Dari 939.112 penduduk wilayah Sumatera Barat 13% diantaranya menderita gangguan mental emosional, 9,1% mengalami masalah gangguan jiwa/psikosis dan 5% anak usia SMA mengalami depresi.⁽¹¹⁾ Indonesia masih dinilai rendah untuk kesadaran terhadap kesehatan mental, masalah ini dapat dilihat dari rendahnya angka penanganan kasus yang berkisar 9% dari total penderita kesehatan mental.⁽³⁾

Memahami kesehatan mental pada remaja artinya kita harus dapat mengetahui apa saja faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. Diantara faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja yaitu faktor individu (religiusitas), faktor interaksi teman sebaya, faktor pola asuh orang tua serta faktor sosial dan budaya (*smartphone*).⁽¹²⁾⁽¹³⁾

Menurut hasil penelitian Affandi dan Diah (2011), Terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan kesehatan mental, artinya semakin tinggi religiusitas seorang muslim maka semakin tinggi pula kesehatan mentalnya, individu yang memiliki agama yang kuat tidak akan putus asa apabila mengalami kekecewaan, karena terdapat keyakinan dalam dirinya bahwa setiap musibah yang menimpanya merupakan bagian dari ujian yang diberikan oleh Allah kepada hamba-Nya yang beriman.⁽¹⁴⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Emilda (2019) mengatakan sebesar 58,8% dari 136 remaja yang tidak memiliki kecanduan *smartphone* memiliki kesehatan mental yang baik sedangkan 75,2% dari 109 remaja yang memiliki kecanduan *smartphone* memiliki kesehatan mental yang kurang baik.⁽¹⁵⁾

Menurut hasil penelitian Efan et.al (2019) menyatakan remaja yang positif kecanduan *smartphone* lebih tinggi mengalami gangguan psikososial.⁽¹⁶⁾ Penelitian oleh Srivastava dan Tiwari (2013) juga mengatakan siswa yang dapat mengontrol penggunaan *smartphone* memiliki kesehatan mental dan kualitas hidup yang lebih baik daripada siswa yang tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone*.⁽¹⁷⁾

Menurut penelitian Zare,dkk (2014) anak-anak yang dibesarkan dengan pola asuh demokratis memiliki kesehatan mental yang lebih baik, kecemasan dan depresi yang rendah dibandingkan remaja yang dibesarkan dengan pola asuh orang tua yang otoriter dan permisif.⁽¹⁸⁾

Hasil penelitian Andania (2015) mengatakan sebanyak 58,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental dibesarkan dengan pola asuh otoriter, 48,7% remaja mengalami masalah kesehatan mental dibesarkan dengan pola asuh demokratis, 4,5% remaja mengalami masalah kesehatan dibesarkan dengan pola asuh

permissif memanjakan dan 78,1% remaja mengalami masalah kesehatan mental dibesarkan dengan pola asuh permisif tidak peduli.⁽¹⁹⁾

Berdasarkan hasil penelitian Yunanto (2018), terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental.⁽²⁰⁾ Dapat disimpulkan bahwa remaja dengan kesehatan mental yang baik akan mampu untuk mengatasi masalahnya sendiri dan dapat melakukan hal-hal positif sehingga dirinya terbebas dari permasalahan kesehatan mental.

SMAS Adabiah Kota Padang merupakan sekolah berakreditasi A yang menunjukkan bahwa sekolah ini merupakan sekolah yang berkualitas dan berprestasi.⁽²¹⁾ SMAS Adabiah juga merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Swasta terbaik di Kota Padang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, salah satu upaya SMAS Adabiah dalam mengontrol siswa agar terhindar dari berbagai perilaku menyimpang, pihak sekolah bekerja sama dengan para alumni untuk memantau siswa yang berada di luar lingkungan sekolah. Pihak sekolah memeriksa kehadiran siswa setiap pagi di masing-masing kelas dan setiap ada siswa yang bermasalah, guru BK langsung memproses sesuai dengan alurnya dari guru BK sampai ke pimpinan.

Berdasarkan hasil penelitian awal pada tanggal 3 Januari 2021, peneliti telah membagikan kuesioner kesehatan mental kepada 10 orang siswa. Didapatkan hasil 7 orang siswa memiliki kesehatan mental yang kurang baik dan 3 orang siswa memiliki kesehatan mental yang baik.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 5 orang siswa SMAS Adabiah Padang, ditemukan siswa cenderung memiliki kontrol emosi yang sangat kurang, tidak memiliki gairah dalam hidup, merasa tertekan/depresi, dan tidak begitu baik dalam

mengendalikan pikiran dan perasaannya. Gangguan-gangguan ini merupakan ciri-ciri dari buruknya kesehatan mental pada remaja yang jika tidak diberi perhatian khusus akan dapat memicu timbulnya perilaku buruk atau kenakalan pada remaja.

Berdasarkan dari uraian diatas dan belum ada penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja di SMAS Adabiah Kota Padang, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apa saja “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja di SMAS Adabiah Kota Padang tahun 2021”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja di SMAS Adabiah Padang Tahun 2021.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kesehatan mental remaja di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2021.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi religiusitas remaja di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2021.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kecanduan *smartphone* remaja di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2021.
4. Untuk mengetahui distribusi frekuensi interaksi teman sebaya remaja di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2021.



5. Untuk mengetahui distribusi frekuensi pola asuh orang tuaremaja di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2021.
6. Untuk mengetahui hubungan religiusitas dengan kesehatan mental remaja di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2021.
7. Untuk mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan kesehatan mental remaja di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2021
8. Untuk mengetahui hubungan interaksi teman sebaya dengan kesehatan mental remaja di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2021.
9. Untuk mengetahui hubungan pola asuh orang tua dengan kesehatan mental remaja di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2021.
10. Untuk mengetahui faktor yang paling berhubungan dengan kesehatan mental remaja di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2021.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangnilmu secara teoritis mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2021.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk membuat kebijakan terhadap peraturan sekolah yang membuat siswa merasa tertekan sehingga menyebabkan buruknya kesehatan mental remaja.
2. Bagi remaja, diharapkan dapat menjadi wejangan untuk meningkatkan kualitas hidup sehingga remaja dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara produktif dan

terhindar dari berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh buruknya kesehatan mental.

3. Bagi orang tua, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi diri agar dapat menerapkan pola asuh yang baik kepada anak.
4. Bagi peneliti selanjutnya, dapat digunakan sebagai acuan dan data dasar terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas ruang lingkup dari penelitian yaitu mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study* yang dilakukan di SMAS Adabiah Padang pada bulan Mei 2021. Pengumpulan data sekunder didapatkan dari data penelitian awal dan data primer didapatkan dari kuesioner yang diperoleh langsung dari siswa SMAS Adabiah Kota Padang.

Dalam penelitian ini terdiri atas variabel independen yaitu religiusitas, kecanduan *smartphone*, interaksi teman sebaya dan pola asuh orang tua, sedangkan untuk variabel dependennya yaitu kesehatan mental remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMAS Adabiah Kota Padang tahun 2021 dengan jumlah populasi 387 dan sampel berjumlah 208. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian yaitu kuesioner yang diisi langsung oleh siswa. Data diolah menggunakan SPSS dengan analisis univariat, bivariat dan multivariat.