

Pentingnya Menjaga *Mental Health* pada Anak Remaja: *Systematic Literature Review*

Sabina Khairunnisa¹, Usiono²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: sabinakhairunnisaaa@gmail.com

Abstrak

Gangguan *mental health* yang sering terjadi pada remaja saat ini bisa berpengaruh pada keadaan perasaan, pikiran dan juga suasana hati seseorang. Gangguan mental juga kerap mempengaruhi fungsi dalam kehidupan sehari-hari seorang individu dan kemampuan tersebut dapat berupa dalam berinteraksi dengan sesama. Dalam penulisan penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Dalam mencari dan mengumpulkan data terkait permasalahan yang diambil mengenai "Pentingnya Menjaga Mental Health pada Remaja" pada situs pencarian Google Scholar. Masalah kesehatan mental dan emosional pada remaja yang tidak diberikan panganan dan perhatian yang memadai dapat berdampak negatif pada perkembangan remaja di masa depan. Penting untuk merawat dan menjaga *mental health* agar tidak mengalami gangguan yang dapat mengakibatkan kehidupan yang tidak optimal dan tidak nyaman. Mempunyai ilmu Agama dan lingkungan sosial yang baik dan juga dapat menggunakan teknologi sosial media dengan tepat juga dapat mempengaruhi dan menjaga kondisi *mental health* pada remaja.

Kata kunci: *Kesehatan Mental, Menjaga, Remaja*

Abstract

Mental health disorders that often occur in adolescents today can affect the state of a person's feelings, thoughts and moods. Mental disorders also often affect the function in the daily life of an individual and this ability can be in interacting with others. In writing this research using the literature review method. In searching and collecting data related to the problem taken about "The Importance of Maintaining Mental Health in Adolescents" on the Google Scholar search site. Mental and emotional health problems in adolescents that are not given adequate treatment and attention can have a negative impact on adolescent development in the future. It is important to care for and maintain mental health so that it does not experience disorders that can lead to a life that is not optimal and uncomfortable. Having religious knowledge and a good social environment and also being able to use social media technology appropriately can also affect and maintain mental health conditions in adolescents.

Keywords : *Mental Health, Keeping Up, Teenagers*

PENDAHULUAN

Menurut WHO Remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik itu fisik, psikologis dan intelektual. Memiliki rasa ingin tahu yang besar, menyukai pengalaman tantangan yang baru serta mulai berani dalam mengambil keputusan tanpa pertimbangan yang benar-benar matang adalah sifat utama dari remaja. Maka akibat dari keputusan yang diambil tidak tepat tersebut, akan menimbulkan permasalahan baik itu kesehatan fisik maupun psikososialnya. (Mustamu, Hasim dan Khasanah, 2020)

Masa remaja merupakan masa yang formatif karena terjadi berbagai perubahan, baik itu perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk pandangannya dalam kemiskinan, pelecahan, atau kekerasan, yang membuat remaja sensitif dalam masalah kesehatan mental. Masa remaja ialah masa dimana suasana hati sangat mudah berganti dengan cepat. Pergantian suasana hati yang ekstrem pada remaja ini sering kali disebabkan oleh beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, maupun aktivitas sehari-hari. Namun, hal tersebut belum tentu merupakan permasalahan psikologis. Pada masa remaja ini mereka sangat sensitif terhadap komentar atau pendapat orang lain dikarenakan mereka sering salah sangka komentar atau pendapat orang lain tersebut merupakan bentuk kekaguman ataupun bentuk kritikan pada dirinya sendiri.

Di Indonesia permasalahan yang terjadi pada remaja terdapat dalam tiga hal penting, yaitu: 1) masalah sosial, yaitu dapat dilihat dalam bentuk perbuatan asusila, kriminal, dan pergaulan bebas, 2) masalah budaya, dalam hal ini identitas diri seperti sudah tidak ada lagi akibat dari pengaruh budaya luar yang masuk ke Indonesia, 3) masalah moralitas, dalam masalah ini termasuk sikap dan perilaku para remaja yang tidak menghormati sesama maupun orang yang lebih tua, suka tidak jujur dan bahkan sampai dalam hal berusaha untuk menyakiti dirinya sendiri dengan cara mengonsumsi narkoba, stres, depresi, bahkan hingga bunuh diri. Maka, menjaga kesejahteraan psikologis dan mental serta melindungi remaja dari pengalaman buruk maupun faktor-faktor lainnya yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk dapat berkembang itu sangat diperlukan bagi kesejahteraan kesehatan fisik dan mental remaja di masa dewasanya kelak.

Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia, pengertian *mental health* adalah suatu keadaan yang memungkinkan terjadinya perkembangan yang optimal baik itu fisik, intelektual dan emosional. Masalah *mental health* dan emosional yang tidak ditangani dengan baik akan memberikan dampak negatif pada proses perkembangan remaja di masa depan, terutama pada proses pembentukan karakter dan menimbulkan terjadinya gangguan pada perkembangan mental emosional remaja. *Mental health* perlu dirawat dan dijaga dengan sebaik mungkin supaya tidak terjadi gangguan pada mental. Apabila mental sudah terganggu maka akan kehidupan menjadi tidak optimal dan tidak nyaman, contohnya seperti mudah lelah, bosan, dan bahkan stres.

Gangguan *mental health* yang sering terjadi pada remaja saat ini bisa berpengaruh pada keadaan perasaan, pikiran dan juga suasana hati seseorang. Selain daripada itu, gangguan mental juga kerap mempengaruhi fungsi dalam kehidupan sehari-hari seorang individu dan kemampuan tersebut dapat berupa dalam berinteraksi dengan sesama. Faktor lainnya yang bisa mengganggu *mental health* remaja diantaranya meliputi pendidikan atau pekerjaan yang tidak baik, hubungan pertemanan dan kekeluargaan yang tidak baik, seseorang yang termasuk dalam kaum minoritas, mengalami kondisi fisik yang tidak sempurna, mengalami atau korban kekerasan dalam keluarga, dan memiliki hubungan dengan orang yang berketergantungan dengan obat terlarang atau penderita penyakit mental lainnya (Weiss B, Dang M, Trung L, Mizuki R, et al, 2014).

Dalam permasalahan ini, remaja masih sangat membutuhkan perhatian, pendampingan, dan penjagaan dari orang-orang disekitarnya seperti orang tua, saudara, guru dan orang-orang yang sering berinteraksi di lingkungan sehari-hari. Penguatan agama dan penanaman nilai agama juga dibutuhkan dalam upaya menghindari remaja dari masalah *mental health* yang pada saat ini sering terjadi. Orang tua dan guru adalah sosok yang penting dalam upaya pembentukan moral dan *mental health* yang baik.

METODE

Dalam penulisan penelitian ini menggunakan metode *literature review*. *Literature review* merupakan sebuah metode yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mempelajari, mengevaluasi dan mengartikan data dalam beberapa jurnal secara sistematis sesuai dengan cara yang telah ditentukan (Triandini et al, 2019). Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu untuk mendapatkan implementasi hasil dari *Systematic Literature Review* (SLR). Dalam

mencari dan mengumpulkan data terkait permasalahan yang diambil mengenai “Pentingnya Menjaga *Mental Health* pada Remaja” pada situs pencarian Google Scholar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Penelitian Terhadap Pentingnya Menjaga *Mental Health* pada Remaja

No.	Peneliti (Tahun)	Judul	Subjek	Hasil
1.	Zaenal Arifin, Masykur H. Mansyur, Jaenal Abidin, Umar Mukhtar (2022)	Pendidikan dan Kesehatan Mental Bagi Remaja dalam Perspektif Islam	Ikatan Remaja Masjid Nurul Hikmah (IRMANUH)	Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan para remaja Masjid Nurul Hikmah tentang pendidikan dan kesehatan mental bagi remaja dalam perspektif Islam.
2.	Vina Putri Patandung, Ake Royke Calvin Langingi, Ignatia Yohana Rembet, Franklin Somba, Gloria Mandagi (2022)	Edukasi Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Pada Anak Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak II Tomohon	Anak remaja lapas	Stres menjadi faktor penyumbang ke-4 timbulnya penyakit pada fisik dan psikis anak remaja terlebih pada anak remaja yang menjalani masa hukuman di lembaga masyarakat.
3.	Fetty Rahmawaty, Ribka Pebriani Silalahiv, Berthania T, Barto Mansyah (2022)	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja	Beberapa jurnal peniliti terdahulu	Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja adalah : Pola asuh otoriter, pola asuh permisif dan pengaruh teman sebaya dapat memicu terjadinya masalah kesehatan mental pada remaja, dan Perempuan cenderung memiliki resiko masalah kesehatan mental lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.
4.	Layla Takhfa L, Laras Sati, Naura Najla A, Hera Y, Bahril Hidayat (2019)	Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Kelslaman	Beberapa jurnal peniliti terdahulu	Terdapat kecenderungan pengaruh positif antara pelaksanaan ibadah terhadap kesehatan mental pada remaja untuk mencapai kriteria kesehatan mental khususnya pada prinsip kesehatan mental tentang Hubungan Manusia dengan Lingkungannya dan Hubungan Manusia dengan Tuhan.
5.	Yasipin, Silvia Ayu Rianti, Nurman Hidayat (2020)	Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja	Beberapa jurnal peniliti terdahulu	Hasil penelitian (Surayya Hayatussofiyyah, 2017) didapatkan bahwa terapi kognitif perilaku religius terbukti efektif dalam menurunkan depresi

6.	Kholifah Ganda Putri (2022)	Hubungan Antara <i>Toxic Parents</i> Terhadap Kondisi Mental Remaja	Mahasiswa Universitas Negeri Fatmawati Sukarno Kota Bengkulu	pada remaja. Hasil penelitian Trimulyaningsih (2010) dan Yuliza (2012) didapatkan bahwa terapi kognitif perilaku religius dapat menurunkan depresi pada subjek wanita dewasa dan mahasiswa. Terapi ini juga dapat meningkatkan sisi religiusitas dari para subjek karena lebih banyak bersyukur, dan melakukan ibadah dan do'a akan mendapatkan ketenangan batin saat menghadapi masalah. Adanya korelasi sebesar 0,655 dengan menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara kesehatan mental terhadap perilaku <i>Toxic parents</i> yang cukup kuat dengan nilai R square 0,429 atau 42,9 % kesehatan mental dapat sumbangsih terhadap memberikan peningkatan perilaku <i>Toxic parents</i> .
7.	Riska Hamidah, Noneng Rosidah (2021)	Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam	Beberapa jurnal peniliti terdahulu	Kesehatan mental pada anak usia remaja dalam perspektif Islam minimal mereka sudah dapat mengetahui dan mengimplementasikan praktek-praktek ibadah sesuai syariat ajaran Islam, mampu menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan, dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan baru, menjalin hubungan baik dengan lingkungan sekitar dan mempererat hubungan dengan Tuhan.
8.	Ilham Kamaruddin, Ferdinand Salomo L, Rahman Pranovri P, Mia Aina, Dina Mayadiana S, Rosa Zulfikhar (2023)	Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah	Beberapa jurnal peniliti terdahulu	Menunjukkan bahwa penggunaan gadget berdampak pada kesehatan Mental siswa, seperti kecemasan, stres, dan kecanduan gadget. Penggunaan gadget juga berdampak pada motivasi belajar siswa, seperti menurunnya minat belajar dan konsentrasi. Dalam mengatasi dampak negatif tersebut, perlu ada pendekatan yang holistik, seperti pembatasan waktu penggunaan gadget, penggunaan metode pembelajaran yang kreatif dan

9.	Ricadona Priyanti Lim, Daru Purnomo, Dewi Kartika Sari (2021)	Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap Kesehatan Mental <i>Instagramxiety</i> pada Remaja di Kota Salatiga	Remaja usia 15-24 tahun yang tinggal di Kota Salatiga	inovatif, serta dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman. Tidak ada pengaruh pengguna instagram terhadap kesehatan mental <i>instagramxiety</i> pada remaja di Kota Salatiga. Akan tetapi, diperoleh determinasinya (R Square) 3,1% dapat dikatakan bahwa pengaruh pengguna instagram rendah atau kecil dampaknya terhadap kesehatan mental <i>instagramxiety</i>
10.	Firsta Faizah, Zaujatul Amna (2017)	Bullying dan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh	Remaja SMA Di Banda Aceh	Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara bullying dengan kesehatan mental pada remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh.

Menurut *World Health Organization* (WHO), salah satu tanda individu yang sehat secara mental adalah kemampuan mengatasi tekanan dalam kehidupannya. Masalah emosional pada remaja dapat menimbulkan kesulitan bagi mereka, karena fungsi emosional merupakan elemen integral dari kesehatan mental. Regulasi emosi memiliki peran penting dalam kesehatan mental, dan beberapa faktor yang berkontribusi pada penurunan kesehatan mental meliputi kesulitan dalam pemahaman, komunikasi, dan regulasi emosi. Contoh pendekatan supaya memiliki *mental health* yang baik pada remaja yaitu dengan memiliki teman dekat yang seumuran, memiliki beberapa teman yang berperilaku atau berkepribadian baik bisa mempengaruhi keadaan *mental health* pada remaja.

Berdasarkan penelitian Zaenal Arifin, Masykur H. Mansyur, Jaenal Abidin, Umar Mukhtar (2022), terdapat perubahan yang cukup signifikan pada remaja, yang tercermin dalam pencapaian hasil kegiatan dengan rata-rata 80% di setiap kategori, mulai dari pemahaman tentang ruang lingkup atau teori penyuluhan mental hingga tata cara memelihara dan menanggulangi kesehatan mental. Tim mencapai hasil ini melalui diskusi dan tanya jawab langsung dengan remaja binaan mengenai informasi dalam tabel, dan remaja berhasil mempresentasikan hasil kegiatan, berinteraksi dengan tim abdimas, serta berpartisipasi dalam diskusi.

Berdasarkan penelitian Vina Putri Patandung, dkk (2022), diperoleh hasil meningkatkan pemahaman remaja mengenai *mental health* dan memberikan manfaat praktis dalam mencegah stres berat serta menangani masalah psikis di Lapas. Kegiatan ini membangun hubungan saling menguntungkan antara akademisi perguruan tinggi dan remaja di LPKA Kelas II Tomohon. Program PKM ini merupakan kontribusi tim PKM untuk memajukan kesehatan dan pembinaan remaja, sebagai bentuk pelaksanaan tridharma perguruan tinggi.

Berdasarkan penelitian Fetty Rahmawaty, dkk (2022), diperoleh hasil penelitian *literature review* pada ke 3 jurnal didapatkan hasil pada jurnal 1 menunjukkan bahwa pola asuh otoriter dan permisif yang diterapkan oleh orang tua mempengaruhi kesehatan mental remaja, pada jurnal 2 menunjukkan bahwa rasa syukur mempengaruhi kesehatan mental remaja, dan pada jurnal ke 3 menunjukkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja meliputi pola asuh yang diterapkan oleh orang tua, rasa syukur, dan jenis kelamin.

Berdasarkan penelitian Layla Takhfa Lubis, dkk (2019), didapatkan hasil berdasarkan temuan penelitian dalam artikel ini, anak dan remaja yang memahami serta melaksanakan ibadah keislaman cenderung dapat mengatasi permasalahan hidup, bersyukur, produktif,

menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta menjaga hubungan dengan lingkungan dan Tuhan. Pelaksanaan ibadah, seperti zikir, membaca Al-Qur'an, terutama shalat, dianggap sebagai sarana untuk mencapai kesehatan mental dan fisik yang optimal pada remaja, memungkinkan pengembangan potensi mereka sebagai generasi penerus bangsa dalam mencapai kemajuan dan keunggulan Indonesia.

SIMPULAN

Masalah kesehatan mental dan emosional pada remaja yang tidak diberikan panganan dan perhatian yang memadai dapat berdampak negatif pada perkembangan remaja di masa depan. Hal ini terutama memengaruhi pembentukan karakter dan bisa saja menyebabkan gangguan dalam perkembangan mental dan emosional pada remaja. Oleh karena itu, penting untuk merawat dan menjaga *mental health* agar tidak mengalami gangguan yang dapat mengakibatkan kehidupan yang tidak optimal dan tidak nyaman, seperti kelelahan, kebosanan, dan bahkan stres. Mempunyai ilmu Agama dan lingkungan sosial yang baik dan juga dapat menggunakan teknologi sosial media dengan tepat juga dapat mempengaruhi dan menjaga kondisi *mental health* pada remaja. Dalam hal ini orang tua memiliki peran penting dalam menanamkan nilai-nilai agama, membentuk dan menjaga kesehatan mental dengan memberikan perhatian dan bimbingan yang baik pada anaknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Fetty Rahmawaty, Ribka Pebriani Silalahiv, Berthania T, Barto Mansyah, (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja*. 8(3) : 276-281.
- Firsta Faizah, Zaujatul Amna, (2017). *Bullying dan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh*. 3(1) : 77-84.
- Ilham Kamaruddin, Ferdinand Salomo L, et al, (2023). *Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah*. 6(1) : 307-316.
- Kholifah Ganda Putri, (2022). *Hubungan Antara Toxic Parents Terhadap Kondisi Mental Remaja*. 1(2) : 75-85.
- Layla Takhfa L, Laras Sati, Naura Najla A, Hera Y, Bahril Hidayat, (2019). *Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Kelslaman*. 16(2) : 120-129.
- Mustamu, Hasim dan Khasanah, (2020). *Pola Asuh Orang Tua, Motivasi & Kedisiplinan Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja Papua*. 8(1) : 17-25.
- Ricadona Priyanti Lim, Daru Purnomo, Dewi Kartika Sari, (2021). *Pengaruh Pengguna Instagram Terhadap Kesehatan Mental Instagramxiety pada Remaja di Kota Salatiga*. 13(1) : 47-66.
- Riska Nur Hamidah, Noneng Siti Rosidah, (2021). *Konsep Kesehatan Mental Remaja Perspektif Islam*. 2(1): 26-33.
- Triandini, Jayanatha, Indrawan, Werla Putra & Iswara, (2019). *Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia*. 1(2) : 63-77.
- Vina Putri Patandung, Ake Royke Calvin Langingi, Ignatia Yohana Rembet, Franklin Somba, Gloria Mandagi, (2022). *Edukasi Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Pada Anak Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak II Tomohon*. 3(2) : 1213-1219.
- Weiss B, Dang M, Trung L, et al (2014). *A nationally-representative epidemiological and risk factor assessment of child mental health in Vietnam*. *IntPerspect psychol*. 3(3):139-153.
- Yasipin, Silvia Ayu Rianti, Nurman Hidayat, (2020). *Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja*. 5(1) : 25-31.
- Zaenal Arifin, Masykur H. Mansyur, Jaenal Abidin, Umar Mukhtar (2022). *Pendidikan dan Kesehatan Mental Bagi Remaja dalam Perspektif Islam*. 5(2) : 188-194.