

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja yang berlangsung pada rentang usia 10-19 tahun merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan (WHO, 2024). Masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, pematangan seksual, serta perkembangan psikologis dan sosial. Pada fase ini, remaja mengalami ketidakstabilan emosi, peningkatan sensitivitas, perilaku agresif, serta pencarian jati diri melalui interaksi dengan teman sebaya. Selain itu, remaja mengalami perubahan fisik yang berlangsung cukup cepat, misalnya pada ciri-ciri seksual. Pada anak perempuan ditandai dengan membesarnya payudara serta terbentuknya lekukan pinggang, sedangkan pada anak laki-laki terlihat dari tumbuhnya kumis, jenggot, serta suara yang menjadi lebih berat (Gusdiansyah & Susanti, 2020).

Masa remaja adalah masa yang paling krusial, paling pelik dalam fase perkembangan hidup manusia. Banyaknya fenomena yang terjadi pada permasalahan remaja tak terlepas dari sudut pandang perihal masalah psikologis, sehingga membuat para remaja yang bingung dalam manajemen permasalahannya, tak sedikit yang terkena stress dan berujung depresi. Apapun permasalahan yang dialami remaja tak terlepas dari banyak faktor salah satunya adalah kesehatan mental (Purnomosidi et al., 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2023, kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana seseorang menyadari keterampilannya,

dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat terlibat dalam kegiatan produktif, dan dapat memberikan kontribusi kepada komunitas dan masyarakat (WHO, 2023). Federasi Kesehatan Mental Dunia menjelaskan kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain (Supini et al., 2024).

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja semakin mengkhawatirkan. WHO (2024) melaporkan bahwa 1 dari 7 remaja di dunia mengalami gangguan mental, menyumbang 14% dari beban penyakit global pada kelompok usia ini. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan (2024) melaporkan bahwa 60% remaja mengalami tekanan akademik dan 40% kesulitan dalam hubungan sosial (Daryaswanti & et al., 2024).

Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2023) dalam survei kesehatan mental nasional, mengukur angka kejadian masalah mental pada remaja usia 10-17 tahun di Indonesia, menyatakan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental yang diderita oleh remaja adalah kecemasan (26,7%), diikuti oleh depresi (5,3%), masalah perilaku (2,4%), serta stres pasca-trauma (PTSD) sebesar (1,8%) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) sebesar 10,6%.

Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 1,4% penduduk berusia 15 tahun ke atas, atau setara dengan 2,8 juta jiwa, mengalami permasalahan kesehatan jiwa. Gangguan tersebut

mencakup kondisi emosional seperti stres berat, gangguan penyesuaian, dan kecemasan. Selain itu, tercatat bahwa sekitar 4 dari setiap 1.000 rumah tangga memiliki anggota keluarga yang menunjukkan gejala gangguan jiwa berat, seperti psikosis atau skizofrenia, dan sebanyak 3,4% dari jumlah tersebut telah menerima diagnosis resmi dari tenaga medis (Kemenkes RI, 2023).

Di tingkat daerah, Provinsi Sumatera Barat menunjukkan kondisi yang cukup mengkhawatirkan terkait kesehatan jiwa. Berdasarkan SKI 2023, prevalensi gangguan kesehatan jiwa usia 15 tahun ke atas di provinsi ini mencapai 2,1%, angka yang melebihi rata-rata nasional sebesar 1,4%. Selain itu, sekitar 5,6 dari setiap 1.000 rumah tangga di Sumatera Barat memiliki anggota keluarga yang menunjukkan gejala gangguan jiwa berat (Kemenkes RI, 2023).

Salah satu upaya penting dalam penanggulangan masalah kesehatan jiwa adalah pelaksanaan skrining atau deteksi dini pada kelompok berisiko. Namun, cakupan skrining kesehatan jiwa di beberapa daerah di Sumatera Barat masih tergolong rendah. Berdasarkan data Sistem Informasi Kesehatan Jiwa (Simkeswa) Provinsi Sumatera Barat hingga Triwulan I Tahun 2024, rata-rata cakupan skrining kesehatan jiwa pada penduduk usia ≥ 15 tahun yang berisiko mengalami masalah kesehatan jiwa di Sumatera Barat baru mencapai 27,78%, masih jauh di bawah target sebesar 67,5%. Kota Sawahlunto tercatat memiliki cakupan skrining hanya sebesar 5,16%, menempati urutan kedua terendah setelah Kabupaten Kepulauan Mentawai (1,14%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa upaya deteksi dini masalah kesehatan jiwa di Kota

Sawahlunto masih belum optimal, sehingga berpotensi menyebabkan banyak kasus kesehatan jiwa tidak teridentifikasi dan tidak mendapatkan penanganan secara dini (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, 2024).

Masalah mental emosional yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada perkembangan remaja, terutama dalam pembentukan karakter dan kematangan emosional. Jika dibiarkan, gangguan ini dapat menyebabkan kesulitan dalam mengelola emosi, rendahnya kepercayaan diri, serta masalah dalam hubungan sosial. Beberapa bentuk gangguan mental yang sering dialami remaja meliputi kecemasan, depresi, *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*, gangguan makan, serta kecenderungan menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri. Gangguan ini juga dapat menghambat prestasi akademik dan menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental sangat penting agar remaja dapat beradaptasi dengan baik, mengendalikan emosi, dan menjalani kehidupan yang sejahtera. Dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar diperlukan untuk mencegah serta menangani gangguan mental sejak dini (Supini et al., 2024).”

Menjaga kesehatan mental memiliki peran penting terhadap kesejahteraan remaja. Remaja dengan kondisi mental yang sehat adalah mereka yang terbebas dari berbagai keluhan maupun gangguan psikologis, baik yang bersifat neurosis maupun psikosis. Individu yang sehat mental umumnya merasa aman, tenang, serta bahagia dalam situasi apapun, dan mampu melakukan introspeksi terhadap setiap tindakan yang dilakukan sehingga dapat mengendalikan serta mengontrol dirinya. Kondisi mental yang

positif juga dapat memperkuat kemampuan remaja dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari (Rahma & Cahyani, 2023).

Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Menurut Santrock (2019), beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja di antaranya yaitu self esteem, identitas, religiusitas, pemantauan orang tua, otonomi kelekatan, adanya konflik antara orang tua dan remaja, teman sebaya, perbandingan lintas budaya, status sosial ekonomi, etnis, dan penggunaan media. Perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan, dapat membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental. Selain itu, keterpaparan terhadap kesulitan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dan eksplorasi identitas dapat berkontribusi terhadap stress selama masa remaja.

Pemantauan orang tua merupakan upaya orang tua dalam mengawasi, membimbing, dan mengetahui aktivitas anak dalam kehidupan sehari-hari. Remaja yang mendapatkan perhatian dan pengawasan yang baik dari orang tua cenderung memiliki kemampuan pengendalian diri yang lebih baik serta lebih mampu menghadapi berbagai tekanan psikologis. Sebaliknya, kurangnya pemantauan orang tua dapat menyebabkan remaja lebih rentan terlibat dalam perilaku berisiko dan mengalami masalah kesehatan mental. Menurut Santrock (2019), keterlibatan dan pengawasan orang tua merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap perkembangan sosial-emosional serta kesejahteraan psikologis remaja.

Selain keluarga, teman sebaya juga menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Pada masa remaja, individu mulai menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman dibandingkan dengan keluarga. Kelompok teman sebaya dapat memberikan dukungan emosional, rasa diterima, dan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial. Namun, pengaruh teman sebaya juga dapat bersifat negatif apabila remaja berada dalam lingkungan pergaulan yang tidak sehat, seperti adanya tekanan kelompok (*peer pressure*), perilaku menyimpang, maupun konflik sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja. Santrock (2019) menyatakan bahwa teman sebaya berperan penting dalam perkembangan identitas, perilaku sosial, dan kesehatan mental remaja karena menjadi sumber dukungan sekaligus sumber tekanan sosial.

Perkembangan teknologi informasi juga menyebabkan meningkatnya penggunaan media sosial pada kalangan remaja. Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja sebagai sarana komunikasi, hiburan, dan pencarian informasi. Namun demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, depresi, gangguan tidur, serta rendahnya kepercayaan diri akibat perbandingan sosial. WHO melaporkan bahwa remaja yang menunjukkan perilaku penggunaan media sosial yang bermasalah cenderung memiliki tingkat kesejahteraan mental dan sosial yang lebih rendah dibandingkan remaja lainnya (WHO, 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Amalia & Hamid (2020), ditemukan bahwa kurangnya keterlibatan dan pengawasan dari orang tua secara signifikan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada anak dan remaja, termasuk kecemasan, stres, dan depresi. Pemantauan yang terlalu lemah ataupun terlalu ketat, keduanya berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan psikologis.

Penelitian oleh Fadhila dan Siregar (2024) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki hubungan pertemanan yang positif cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang terlibat dalam pertemanan yang negatif atau *toxic*. Bahkan, remaja yang menjadi korban bullying lebih rentan mengalami depresi hingga menimbulkan pikiran untuk bunuh diri. Tekanan dari teman sebaya, regulasi emosi, dan masalah dalam keluarga dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan mental. Sementara itu, Franscelia & Lyaputera (2025) membuktikan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental remaja dengan kemampuan prediksi sebesar 65,3%. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya, dan penggunaan media sosial merupakan faktor determinan penting dalam memahami kesehatan mental remaja.

Skrining kesehatan mental yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Sawahlunto tahun 2025 pada 12 SMP dan 3 MTs (Madrasah Tsanawiyah) di Kota Sawahlunto memperlihatkan bahwa SMPN 7 dan MTSN 2 dengan

jumlah siswa yang terindikasi depresi dan terindikasi *anxietas* terbanyak. SMPN 7 menunjukkan indikasi depresi sebanyak 50 dan indikasi *anxietas* berjumlah 48 siswa, sedangkan pada MTSN 2 siswa yang terindikasi depresi sebanyak 37 siswa dan yang terindikasi *anxietas* sebanyak 41 siswa (Dinas Kesehatan Kota Sawahlunto, 2025).

Relevansi data skrining ini semakin menguat mengingat SMPN 7 Sawahlunto merupakan salah satu yang menjadi lokasi kejadian bunuh diri siswa pada Oktober 2025. Kondisi demikian menegaskan bahwa deteksi dini melalui skrining kesehatan jiwa di lingkungan sekolah merupakan langkah yang tidak hanya penting secara klinis, tetapi juga krusial secara preventif dalam upaya memutus mata rantai krisis kesehatan mental remaja di satuan Pendidikan. Dinas Pendidikan Kota Sawahlunto menyebut dua insiden bunuh diri dalam bulan Oktober 2025 lalu sebagai perhatian serius dan telah melaporkannya ke kementerian terkait. Sebagai respons, seluruh kepala sekolah di Sawahlunto diinstruksikan untuk memperketat pengawasan perilaku siswa serta meningkatkan layanan pendampingan psikologis di sekolah (Sastra, 2025).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja di SMPN 7 Kota Sawahlunto Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apa saja Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 7 Kota Sawahlunto tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja di SMPN 7 Kota Sawahlunto tahun 2026

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kesehatan mental pada remaja SMP Negeri 7 Kota Sawahlunto tahun 2026
- b. Diketahui distribusi frekuensi pemantauan orang tua pada remaja di SMP Negeri 7 Kota Sawahlunto tahun 2026
- c. Diketahui distribusi frekuensi pengaruh teman sebaya pada remaja di SMP Negeri 7 Kota Sawahlunto tahun 2026
- d. Diketahui distribusi frekuensi penggunaan sosial media pada remaja SMP Negeri 7 Kota Sawahlunto tahun 2026
- e. Diketahui hubungan pemantauan orang tua terhadap kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 7 Kota Sawahlunto tahun 2026
- f. Diketahui hubungan pengaruh teman sebaya terhadap kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 7 Kota Sawahlunto tahun 2026
- g. Diketahui hubungan penggunaan sosial media terhadap kesehatan mental pada remaja SMP Negeri 7 Kota Sawahlunto tahun 2026

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Dapat mengembangkan pengetahuan dan kemampuan serta mengaplikasi ilmu yang telah di dapat dalam perkuliahan yang dapat menambah wawasan serta keterampilan peneliti dalam hal penelitian ilmiah.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberi kontribusi dan referensi bagi peneliti dimasa mendatang dalam mengembangkan lagi faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Universitas Alifah

Sebagai bahan bacaan dan sumber referensi serta menambah kepustakaan, khususnya terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan Kesehatan mental pada remaja di SMPN 7 Kota Sawahlunto tahun 2026.

b. Bagi SMPN 7 Kota Sawahlunto

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat menjadi perhatian lebih pihak sekolah SMPN 7 Kota Sawahlunto sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk mengembangkan

program atau layanan baru seperti layanan konseling atau bimbingan konseling bagi siswa.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini berfokus pada faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental remaja di SMPN 7 Kota Sawahlunto. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif analitik dan desain *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan variabel independen berupa pemantauan orang tua, pengaruh teman sebaya, dan penggunaan media sosial, serta variabel dependen yaitu kesehatan mental remaja. Kegiatan penelitian dilakukan di SMPN 7 Kota Sawahlunto mulai bulan Maret hingga Agustus 2026. Waktu pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 22-23 Juli 2026. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas VIII dan IX yang berjumlah 58 orang dengan metode pengambilan sampel yaitu *Total Sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui angket dengan menggunakan kuesioner dan lembar *checklist*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* serta tingkat signifikansi $p\text{-value} < 0,05$.