

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. REMAJA

a. Definisi

Remaja adalah satu tahap perkembangan yang unik terjadi di antara usia 11 sampai 20 tahun, dimana terjadi perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan. Remaja harus menghadapi perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang dapat menimbulkan kondisi stres dan memicu perilaku unik pada remaja (Stuart, 2016).

Menurut Soetjningsih (2013) masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual antara usia 11 – 20 tahun, yaitu menjelang masa dewasa muda. Remaja tidak mempunyai tempat yang jelas, yaitu bahwa mereka tidak termasuk golongan anak-anak tetapi juga tidak termasuk dewasa.

b. Ciri – Ciri Masa Remaja

Hurlock (2002) menggambarkan masa remaja sebagai berikut:

1) Masa Remaja Adalah Masa Peralihan

Yaitu peralihan dari satu tahap perkembangan ke perkembangan berikutnya secara berkesinambungan. Pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan seorang dewasa dan merupakan masa yang sangat strategis, karena memberi waktu

kepada remaja untuk membentuk gaya hidup dan menentukan pola perilaku, nilai nilai dan sifat sifat yang sesuai dengan yang diinginkannya.

2) Masa Remaja Adalah Masa terjadi Perubahan

Sejak awal remaja, perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berkembang. Ada empat perubahan besar yang terjadi pada remaja, yaitu perubahan emosi, perubahan peran dan minta, perubahan pola perilaku dan perubahan sikap menjadi ambivalen.

3) Masa Remaja Adalah Masa Yang Banyak Masalah

Masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit untuk diatasi. Hal ini terjadi karena tidak terbiasanya remaja menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa meminta bantuan orang lain, sehingga kadang-kadang terjadi penyelesaian yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.

4) Masa Remaja Adalah Masa Mencari Identitas

Identitas diri yang dicari remaja adalah berupa kejelasan siapa dirinya dan apa peran dirinya di masyarakat. Remaja tidak puas dengan dirinya sama dengan kebanyakan orang, remaja ingin memperlihatkan dirinya sebagai individu, sementara pada saat yang sama remaja ingin mempertahankan dirinya terhadap kelompok sebaya.

5) Masa Remaja Sebagai Masa Yang Menimbulkan Kekuatan

Stigma dari masyarakat bahwa remaja adalah anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, cenderung berperilaku merusak, sehingga menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Dengan adanya stigma ini akan membuat masa peralihan remaja ke dewasa sangat sulit. Karena peran orang tua yang memiliki pandangan seperti ini akan mencurigai dan menimbulkan pertentangan antara orang tua dengan remaja serta membuat jarak diantara keluarga.

6) Masa Remaja Sebagai Masa Yang Tidak Realistik

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kacamatanya sendiri, baik dalam melihat dirinya maupun melihat orang lain, remaja belum melihat apa adanya, tetapi menginginkan sebagaimana yang diharapkan.

7) Masa Remaja Adalah Ambang Masa Dewasa

Dengan berlalunya usia belasan, remaja yang semakin matang berkembang dan berusaha memberi kesan seseorang yang hampir dewasa. Remaja akan memusatkan dirinya pada perilaku yang dihubungkan dengan status orang dewasa, misalnya dalam berpakaian dan bertindak.

c. Tugas Perkembangan Remaja

Havighurst (dalam Sarwono dan Sarlito, 2015) menjelaskan bahwa tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut :

- 1) Menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif.
- 2) Menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dari jenis kelamin yang mana pun.
- 3) Menerima peran jenis kelamin masing-masing (laki-laki atau perempuan).
- 4) Berusaha melepaskan diri dari ketergantungan emosi terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya.
- 5) Mempersiapkan karir ekonomi.
- 6) Mempersiapkan perkawinan dan kehidupan berkeluarga.
- 7) Merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggungjawab.
- 8) Mencapai sistem nilai dan etika tertentu sebagai pedoman tingkah lakunya.

d. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik, Kognitif, dan Psikososial Pada Masa Remaja

Pertumbuhan dan perkembangan pada remaja meliputi tiga subfase yaitu remaja awal usia 11- 14 tahun, remaja pertengahan usia 14-17 tahun, remaja akhir usia 17-20 tahun. Terdapat banyak variasi antar subfase dalam perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial (Perry, 2010), dapat dilihat pada tabel 2.1 dibawah ini :

Tabel 2.1 Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik, Kognitif, dan Psikososial Pada Masa Remaja

	Remaja Awal (11-14 Tahun)	Remaja Pertengahan (14-17 tahun)	Remaja Akhir (17-20 tahun)
Pertumbuhan	<ul style="list-style-type: none"> - Kecepatan pertumbuhan mencapai puncak - Timbul karakteristik seks sekunder 	<ul style="list-style-type: none"> - Pertumbuhan melambat pada anak perempuan - Tinggi badan mencapai 95% tinggi badan dewasa - Karakteristik Seks sekunder lanjut 	<ul style="list-style-type: none"> - Matang secara fisik - Pertumbuhan tubuh dan reproduktif semakin lengkap
Kognisi	<ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan kemampuan baru untuk pemikiran abstrak yang terbatas - Meraba adanya nilai moral dan energi yang baru - Perbandingan “normalitas” dengan kelompok sesama jenis 	<ul style="list-style-type: none"> - Memperoleh kemampuan berpikir abstrak - Memiliki kemampuan intelektual yang umumnya idealistik - Memiliki perhatian terhadap masalah filsafat, politik, dan sosial 	<ul style="list-style-type: none"> - Terbentuknya pikiran abstrak - Dapat menerima dan berpikir jauh - Mampu meninjau masalah secara komprehensif - Identitas intelektual dan fungsional telah ditegakkan
Identitas	<ul style="list-style-type: none"> - Berfokus pada perubahan tumbuh yang cepat - Mencoba berbagai peran - Mengukur daya tarik melalui penerimaan atau penolakan dari kelompok - Memenuhi syarat yang ditegakkan kelompok teman 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengubah citra diri - Sangat egosentrik, narsisme yang bertambah besar - Kecenderungan berfokus pada pengalaman dalam diri dan penemuan jati diri - Memiliki kehidupan fantasi yang kaya - Idealistik - Mampu memperkirakan akibat dari tingkah laku dan keputusan yang diambil; aplikasi yang bervariasi 	<ul style="list-style-type: none"> - Citra tubuh dan definisi peran sesuai gender mulai ditegakkan - Identitas seksual yang matang - Fase konsolidasi identitas - Kestabilan kepercayaan diri - Merasa nyaman dengan pertumbuhan fisik - Peran sosial telah ditemukan

	Remaja Awal (11-14 Tahun)	Remaja Pertengahan (14-17 tahun)	Remaja Akhir (17-20 tahun)
Hubungan dengan orang tua	<ul style="list-style-type: none"> - Menentukan batasan kemandirian – ketergantungan - Keinginan kuat untuk bergantung pada orangtua sekaligus berusaha mandiri - Tidak ada konflik besar mengenai kendali besar mengenai kendali orangtua 	<ul style="list-style-type: none"> - Konflik besar mengenai kemandirian dan kendali - Merupakan titik rendah dalam hubungan orangtua – anak - Dorongan terbesar untuk emansipasi terhadap orangtua; merasa berduka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pemisahan emosional dan fisik dari orangtua telah dilakukan - Tercapainya kemandirian jika anak berasal dari keluarga dengan konflik yang minimal - Emansipasi hampir dicapai
Hubungan dengan kelompok	<ul style="list-style-type: none"> - Membangun hubungan dengan kelompok untuk mengatasi ketidakstabilan yang ditimbulkan oleh perubahan tubuh yang cepat - Peningkatan hubungan persahabatan dengan teman sesama jenis - Berusaha menjadi pemimpin dalam kelompok 	<ul style="list-style-type: none"> - Kebutuhan yang kuat akan identitas untuk menegaskan citra diri - Standar tingkah laku ditentukan oleh kelompok - Penerimaan oleh kelompok menjadi hal yang teramat penting - Adanya ketakutan akan penolakan - Menjelajahi kemampuan untuk menarik lawan jenis 	<ul style="list-style-type: none"> - Kepentingan kelompok berkurang dan digantikan oleh hubungan persahabatan individual - Pengujian hubungan pria – wanita terhadap kemungkinan hubungan yang permanen - Hubungan ditandai dengan saling memberidan berbagi
Seksualitas	<ul style="list-style-type: none"> - Eksplorasi dan evaluasi diri - Kencan terbatas, biasanya bersama kelompok - Kedekatan yang terbatas 	<ul style="list-style-type: none"> - Hubungan plural yang banyak - Pengambilan keputusan untuk menjadi heteroseksual - Eksplorasi ‘daya tarik diri’ - Memiliki perasaan ‘jatuh cinta’ - Terbentuknya hubungan tentatif 	<ul style="list-style-type: none"> - Membentuk hubungan yang stabil dengan oranglain - Peningkatan kemampuan untuk menjalik hubungan mutual dan resiprokal - Kencan sebagai pasangan pria-wanita

	Remaja Awal (11-14 Tahun)	Remaja Pertengahan (14-17 tahun)	Remaja Akhir (17-20 tahun)
Kesehatan Psikologis	<ul style="list-style-type: none"> - Perubahan suasana hati yang sangat fluktuatif - Sering menghayal - Kemarahan diekspresikan melalui suasana hati, ledakkan tempramen, hinaan lisan, dan memaki 	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih berfokus pada diri, menjadi lebih introspeksi - Cenderung menarik diri saat merasa kecewa atau terluka - Perubahan emosi dalam waktu dan jangkauan tertentu - Sering merasa tidak merasa berdaya, kesulitan dalam meminta bantuan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kedekatan melibatkan komitmen dan tidak sekedar eksplorasi dan romantisme - Emosi menjadi lebih konstan - Cenderung menyimpan kemarahan

2. KESEHATAN MENTAL

a. Definisi

Kesehatan mental adalah suatu kondisi perasaan sejahtera secara subjektif, suatu penilaian diri tentang perasaan mencakup aspek konsep diri, kebugaran dan kemampuan pengendalian diri (Riyadi dan Purwanto, 2013). Kesehatan mental menurut Undang-Undang No. 18 Tahun 2014, adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu selaras dengan keadaan orang lain. Makna kesehatan jiwa mempunyai sifat yang harmonis dan memperhatikan segi kehidupan manusia dan cara berhubungan dengan orang lain.

b. Kriteria Sehat Jiwa

Sehat mental atau jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial, sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara proaktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Menurut WHO (1984 dalam Diaz, 2022) kriteria sehat mental jiwa adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk.
- 2) Memperoleh kepuasan dari usahanya atau perjuangan hidupnya.
- 3) Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- 4) Merasa bebas secara relatif dari ketegangan dan kecemasan.

- 5) Dapat berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.
- 6) Dapat menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran di kemudian hari.
- 7) Dapat mengarahkan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- 8) Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Menurut Notosoedirdjo dan Latipun (2016) faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja dibagi menjadi dua, yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, diantaranya dipengaruhi oleh faktor biologis dan psikologis.

a) Biologis

Beberapa faktor biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental, diantaranya: otak, sistem endrokin, genetika, sensori, dan kondisi ibu selama hamil.

b) Psikologis

Faktor ini merupakan aspek psikis manusia yang pada dasarnya adalah satu-kesatuan dengan sistem biologis. Sebagai sub sistem dari eksistensi manusia, aspek psikis senantiasa terlibat dalam dinamika kemanusiaan yang multiaspek sehingga aspek psikis juga erat kaitannya dengan pengaruh kesehatan mental terlebih

spiritualitas. Faktor ketaatan beribadah atau ketaatan beragama berkaitan erat dengan kesehatan mental.

Masa remaja mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan-perubahan itu akan membawa dampak bagi mental remaja, sehingga perlu mendapat perhatian dan pendampingan yang serius supaya tidak mengalami hal-hal yang negatif dalam diri remaja tersebut. Salah satu perubahan yang perlu diperhatikan adalah perubahan psikologis remaja, sebab perubahan ini membawa dampak bagi mental remaja. Perubahan-perubahan tersebut adalah; emosi yang tidak stabil, perasaan kosong, masalah otonomi dan disiplin.

2) Faktor Eksternal

Faktor dari luar individu diantaranya adalah sebagai berikut :

a) Keluarga

Kondisi keluarga yang tidak harmonis, *broken home*, akan berpengaruh besar terhadap kondisi mental seseorang terlebih anak. Kebanyakan remaja yang mengalami gangguan kenakalan atau gangguan kepribadian disebabkan oleh faktor keluarga yang tidak harmonis.

b) Masyarakat

Kondisi masyarakat juga sangat mempengaruhi mental seseorang, terlebih anak dan remaja, sebab anak dan khususnya remaja lebih banyak terpengaruh oleh kondisi lingkungan yang ada, mereka hidup dan bergaul dalam masyarakat. Pengaruh yang

lebih kuat pada diri remaja berasal dari lingkungan masyarakat terutama teman pergaulan. Untuk itu kondisi teman yang baik akan membawa pengaruh yang baik pula bagi mental remaja, sebaliknya teman yang kurang baik membawa pengaruh negatif kepada sikap dan kepribadian remaja.

Keluarga yang lengkap dan harmonis akan meningkatkan kesehatan anggota keluarganya. Namun banyak kondisi anggota keluarga yang menyebabkan adanya risiko terganggunya mental anggota keluarga, diantaranya: perceraian dan perpisahan, keluarga yang tidak harmonis dan mendidik, perlakuan dan cara pengasuhan yang salah.

c) Sekolah

Kondisi sekolah juga berpengaruh terhadap mental remaja. Kondisi sekolah meliputi kultur, tata tertib, teman. Suasana sekolah yang kondusif tentunya membawa rasa nyaman bagi para siswa, kebiasaan saling menyapa, menghormati, toleransi, dan saling tanggungjawab akan membawa pengaruh yang baik terhadap psikis terlebih lagi dengan adanya tata tertib yang baik semakin membawa kesejukan dalam kehidupan di sekolah.

d) Stratifikasi Sosial

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hollingshead dan Redlich (1958, dalam Jannah 2022) diketahui bahwa pembagian tingkatan sosial-ekonomi yang ada di masyarakat ternyata berhubungan dengan jenis gangguan mentalnya. Ternyata

diantara strata tingkat tinggi, menengah, dan rendah terdapat gangguan mental yang berbeda dalam kelompok masyarakatnya. Berbagai studi mengemukakan bahwa adanya gangguan mental pada kelompok sosial rendah lebih besar dibandingkan kelompok sosial tinggi.

Penelitian yang dilakukan Rennie dan Srale (1954, dalam Jannah 2022) tentang hubungan antara penyebab rasa tertekan yang terjadi selama hidup dengan gangguan jiwa, hasilnya diantara penyebab gangguan jiwa bahwa tekanan hidup status sosial ekonomi adalah kondisi penyebab yang sangat berpengaruh bagi munculnya penyakit mental.

e) Interaksi Sosial

Kualitas interaksi sosial seseorang sangat berpengaruh pada kesehatan mental. Misalnya lingkungan kehidupan tempat individu tinggal, memberi peluang untuk meningkatkan hubungan antar sesama. Tempat tinggal yang terasing atau terpencil akan menghambat seseorang dalam hubungan interaksi sosial. Tempat tinggal yang terisolasi dan terasing dapat menimbulkan gangguan mental.

f) Perubahan Sosial

Perubahan sosial seperti koin yang memiliki dua sisi. Disatu sisi, perubahan sosial dapat menimbulkan kepuasan bagi masyarakat karena adanya kesesuaian dengan suatu harapan. Perubahan sosial juga bertujuan meningkatkan keutuhan dan

kesehatan mental bagi masyarakat. Dampak positif dari perubahan sosial-ekonomi misalnya industrialisasi yang membuat luasnya lapangan pekerjaan dan memungkinkan naiknya status sosial masyarakat terutama untuk kelas bawah dan menengah. Dibalik baiknya perubahan itu, akan ada tantangan untuk masyarakat akibat munculnya aturan dan nilai sosial yang baru. Disisi lain, akibat dari adanya aturan dan nilai sosial yang baru, masyarakat mungkin akan merasa terhambat dan kesulitan dalam menyesuaikan diri. Perubahan sosial ini lah yang dapat berakibat masyarakatnya mengalami gangguan mental.

g) Sosial Budaya

Hubungan budaya dengan kesehatan mental dikemukakan oleh Wallace (1963, dalam Febri , 2018) meliputi tiga hal yaitu: kebudayaan yang mendukung dan menghambat kesehatan mental, kebudayaan memberi peran tertentu terhadap penderita gangguan mental, berbagai bentuk gangguan mental karena faktor budaya, dan upaya peningkatan pencegahan gangguan mental dalam telaah budaya. Salah satu contoh gangguan yang disebabkan oleh faktor budaya adalah budaya Melayu yang membatasi remaja dan orang dewasa mengekspresikan emosi agresifnya dengan menanamkan rasa malu. Hal ini membuat adanya gangguan mental yang ditandai dengan diskoneksi dari kenyataan yang ditandai dengan tindakan yang secara tiba-tiba mengamuk, berteriak, merusak, dan dapat pula membunuh. Hal ini dapat terjadi karena ketidakmampuan

individu menahan emosi sehingga menyebabkan memuncaknya tegangan yang disebabkan karena terlalu membatasi remaja dan orang dewasa mengekspresikan emosi agresifnya.

d. Gangguan Masalah Kesehatan Mental pada Remaja

Penyimpangan tugas perkembangan remaja terjadi jika seseorang mengalami konflik pada masa perkembangannya, sehingga menunjukkan perilaku yang tidak sesuai dengan tahapan usianya (resolusi negatif) atau mengalami hambatan dalam mencapai tugas perkembangan remaja, jika tidak terselesaikan dengan baik dapat menimbulkan masalah kesehatan jiwa (Stuart, 2016). Terdapat berbagai macam masalah kesehatan mental pada remaja adalah sebagai berikut :

1) Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan adalah masalah kesehatan mental pada remaja. Kecemasan selama remaja biasanya terjadi karena perubahan penampilan, kekhawatiran akan citra tubuh, takut tidak diterima di lingkungan sosial, dan konflik tentang kemandirian. Remaja dengan gangguan kecemasan umumnya akan menunjukkan sifat pemalu, gelisah, gugup, dan stres yang ekstrim. Jika tidak ditangani, ini akan mengganggu kehidupan sosial anak dan aktivitas akademiknya

2) Masalah emosional

Gangguan emosi umumnya muncul pada masa remaja. Pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan khususnya pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan

emosi. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara marah yang meledak ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang yang menyebabkan marah. Remaja dengan gangguan emosi bisa mengalami sifat mudah marah, frustrasi atau marah secara berlebihan. Selain gejala psikologis, gangguan emosi juga dapat menimbulkan gejala fisik, seperti sakit perut, sakit kepala, atau mual.

Gangguan emosional bisa sangat memengaruhi kinerja di sekolahnya. Jika tidak segera mendapatkan penanganan, remaja yang mengalami gangguan emosi dapat mengalami gejala lebih buruk, seperti mengisolasi diri hingga punya pikiran bunuh diri

3) Masalah Perilaku

Conduct problems merupakan perilaku atau sikap yang tidak sesuai usia dan melanggar aturan dalam keluarga, norma yang berlaku dalam masyarakat serta merugikan orang lain. Masalah perilaku pada masa kanak-kanak merupakan penyebab utama kedua gangguan mental pada remaja. Gangguan perilaku pada masa remaja akan mempengaruhi kinerja sekolah dan berisiko menimbulkan perilaku kriminal pada remaja ditandai dengan perilaku merusak atau menantang.

4) Gangguan Makan

Gangguan makan biasanya muncul pada masa remaja dan dewasa muda, serta lebih sering menyerang wanita daripada pria. Contoh gangguan makan pada remaja adalah *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa* dan gangguan makan dengan membatasi

kalori atau makan berlebihan. Gangguan makan berisiko merusak kesehatan dan sering kali muncul bersamaan dengan depresi, kecemasan atau penyalahgunaan zat

5) Psikosis

Gejala psikosis yang sering muncul pada akhir masa remaja atau awal masa dewasa berupa halusinasi atau delusi. Gejala ini mengganggu kemampuan remaja untuk berpartisipasi dalam kehidupan sehari-hari dan memengaruhi kinerja sekolahnya. Psikosis juga bisa menimbulkan stigma negatif di masyarakat atau pelanggaran hak asasi manusia.

6) Gangguan Kepribadian Ambang

Gangguan mental ini mempengaruhi 1-3 persen remaja dan orang dewasa muda. Meskipun biasanya tidak terdiagnosis sebelum usia 18 tahun, tetapi gejalanya bisa muncul selama remaja. Gangguan kepribadian ambang muncul dengan gejala, seperti serangan kemarahan, depresi, kecemasan, dan perubahan suasana hati yang intens. Remaja yang memiliki gangguan mental ini sangat sensitif terhadap penolakan dan rasa takut ditinggalkan, sehingga sering menuntut perhatian, melakukan hal-hal impulsif, seperti menyakiti diri sendiri, merokok, dan melakukan seks bebas.

7) Hiperaktifitas

Hiperaktifitas adalah perilaku yang ditandai tingginya tingkat aktivitas dan kurangnya istirahat. Pada masa remaja hiperaktifitas yang terjadi seperti mudah gelisah dan pemarah.

8) Masalah hubungan dengan teman sebaya

Masa remaja bisa disebut sebagai masa sosial karena sepanjang masa. Hubungan sosial semakin tampak jelas dan sangat dominan. Kesadaran akan kesunyian menyebabkan remaja berusaha mencari kompensasi dengan mencari hubungan dengan orang lain atau berusaha mencari pergaulan. Didalam kelompok sebaya, remaja menjadi sangat bergantung kepada teman sebagai sumber kesenangan dan keterikatannya dengan teman sebaya. Kelompok sebaya menjadi begitu berarti dan sangat berpengaruh dalam kehidupan sosial remaja.

9) Menyakiti Diri Sendiri Hingga Bunuh Diri

Ada sejumlah faktor risiko yang memicu perilaku bunuh diri pada remaja. Misalnya, penggunaan alkohol yang berbahaya, pelecehan di masa kanak-kanak dan hambatan dalam mengakses perawatan mental. Selain itu, media sosial juga kini menjadi penyebab bunuh diri terbesar pada anak remaja. Pasalnya, media sosial bisa menuntut banyak hal pada anak remaja, seperti citra diri dan kehidupan yang cenderung konsumtif.

10) Perilaku Pengambilan Risiko

Para remaja juga rentan melakukan perilaku yang berisiko. Misalnya seperti melakukan hubungan seksual dini, merokok, minum alkohol, hingga penyalahgunaan narkoba. Semua itu hanya sebagai pengalihan untuk melupakan masalah. Apabila tidak segera mendapatkan penanganan, perilaku ini memengaruhi pencapaian pendidikan, keterlibatan dengan kejahatan, hingga kematian.

e. Ciri-Ciri Gangguan Mental pada Remaja

Menurut Bella (2022) mendeteksi ciri-ciri gangguan mental pada remaja tidaklah mudah. Banyaknya hal baru yang ditemui dan dipelajari dapat memicu anak di usia pubertas mengalami perubahan perilaku atau suasana hati. Perubahan tersebut tidak bisa lagi dianggap normal jika sudah mengganggu kehidupan sehari-hari dan tidak sesuai dengan usianya. Pada setiap remaja, ciri-ciri gangguan mental yang muncul bisa berbeda-beda, tergantung usia, jenis penyakit yang dialami, dan tingkat keparahannya. Namun, secara garis besar, anak remaja dengan gangguan mental akan menunjukkan tanda-tanda berikut ini:

1) Tidak bisa mengontrol emosi

Remaja yang punya gangguan mental biasanya tidak mampu mengelola emosi atau terkesan lebih sensitif. Remaja bisa merasa sedih yang begitu mendalam dan marah yang meledak-ledak tanpa alasan yang jelas, juga sering merasa kalau dirinya selalu salah dan tidak berharga.

2) Perubahan perilaku yang tidak wajar

Perlu diwaspadai ketika remaja tiba-tiba berperilaku tidak wajar, seperti memberontak, mengamuk, arogan, mudah tersinggung, atau kembali seperti anak kecil, ini bisa saja menjadi tanda remaja mengalami gangguan mental. Remaja juga menunjukkan perilaku kesulitan bersosialisasi, menarik diri dari lingkungannya, serta kehilangan minat untuk melakukan hal-hal yang disukai dan biasa dilakukan, seperti pergi ke sekolah atau bermain dengan teman, juga

bisa menjadi tanda adanya gangguan mental yang diderita. Untuk remaja yang memiliki gangguan kecemasan, bisa merasa cemas yang berlebihan ketika berada di sekitar orang lain, takut akan penolakan, serta memilih menghindar dari tempat yang ramai.

3) Prestasi di sekolah menurun

Remaja yang punya gangguan mental akan mengalami masalah dalam proses belajar, sehingga prestasi di sekolahnya pun dapat menurun. Kondisi ini juga bisa membuat fungsi kognitifnya, seperti kemampuan berpikir, mengingat, atau memecahkan masalah menjadi lebih lemah dari biasanya.

4) Gangguan tidur dan makan

Waktu tidur remaja berubah dengan ekstrem, seperti susah tidur, terlalu banyak tidur, atau justru tidak bisa tidur sama sekali, bisa jadi psikisnya sedang terganggu. Remaja yang mengalami gangguan mental biasanya juga akan mengeluh sering mimpi buruk atau tidur sambil berjalan. Selain masalah pada tidur, remaja yang menderita gangguan mental juga kerap mengalami gangguan makan, seperti tidak nafsu makan hingga berat badannya menurun atau justru makan berlebihan (*stress eating*) yang membuatnya menjadi obesitas.

5) Melakukan kebiasaan buruk

Remaja yang psikisnya bermasalah biasanya akan meluapkan emosi dengan melakukan hal yang buruk, bisa berupa merokok berlebihan, minum-minuman beralkohol, atau konsumsi obat-obatan terlarang.

6) Mengeluh sakit fisik

Remaja yang punya masalah mental tidak hanya bisa dilihat dari adanya perubahan perilakunya saja, tetapi juga bisa muncul gejala fisik, seperti mengeluh sakit kepala, sakit perut, sakit punggung, atau nyeri pada otot-otot, terlihat tidak bertenaga dan bersemangat.

7) *Mood* naik turun

Suasana hati remaja berubah dengan cepat dan tiba-tiba, seperti mudah marah dan lebih sensitif dan terjadi perubahan emosi dari senang, sedih, hingga marah.

8) Perlahan-lahan menarik diri

Bila remaja biasa bermain sosial media atau bergaul dengan teman, tetapi tiba-tiba menjauh, mulai menutup diri dan tidak lagi bermain dengan teman-temannya.

9) Bersikap apatis

Remaja tiba-tiba menjadi acuh tak acuh dan tidak peduli dengan yang ada di sekitarnya, atau tidak tertarik pada hal yang sebelumnya disukai, ini bisa menandakan remaja sudah jadi apatis. Apatis adalah salah satu ciri-ciri gangguan mental pada remaja yang sering dan mudah terlihat. Perubahan sikap akan membuat orang tua kaget bahkan bisa saja naik pitam karena remaja yang masa bodoh dengan lingkungannya.

10) Gangguan berpikir

Remaja juga bisa mengalami gangguan berpikir, seperti gangguan konsentrasi, daya ingat, logika, dan cara berbicara. Gangguan

berpikir ini juga bisa berdampak pada prestasi anak di sekolah, seperti sering absen dan penurunan kemampuan belajar.

11) Nilai akademis menurun

Nilai sang remaja tiba-tiba turun, bisa jadi kondisi ini terjadi akibat anak sedang merasa depresi dan mengalami gangguan mental. Remaja yang mengalami gangguan mental akan sulit konsentrasi sehingga sulit untuk menangkap pelajaran di sekolah dan emosi yang tidak stabil membuatnya tidak termotivasi untuk melakukan aktivitas hariannya, termasuk belajar saat sekolah.

12) Melakukan percobaan bunuh diri

Percobaan bunuh diri menjadi gejala gangguan mental yang paling mudah disadari pada remaja. Faktanya, bunuh diri diketahui menjadi penyebab kematian nomor empat pada remaja usia 15-19 tahun. Bunuh diri pada remaja bisa dipicu oleh beragam faktor, seperti kecanduan alkohol, kekerasan pada masa kecil, takut mencari pertolongan orang lain, tidak mampu mencari pertolongan dan kemudahan dalam memperoleh alat atau cara bunuh diri.

f. Pencegahan Kesehatan Mental

Firosya (2023) menjelaskan bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati adalah langkah yang paling penting sebelum hal buruk terjadi. Sehingga, demi menjaga kesehatan mental, maka penting untuk melakukan pencegahan gangguan atau gangguan kesehatan mental. Pencegahan tersebut dapat dilakukan dengan menjalankan beberapa kebiasaan berikut:

1) Menerapkan Pola Tidur yang Baik

Pola tidur yang sehat sangat penting dalam menjaga kesehatan mental. Sebelum tidur, disarankan untuk merelaksasi diri dengan tidak melakukan aktivitas yang dapat memicu pikiran yang berlebihan. Hindari juga minum kopi atau merokok sebelum tidur, dan gunakan tempat tidur hanya untuk tidur.

2) Rutin Berolahraga

Berolahraga tidak hanya meningkatkan kualitas otot tubuh, namun juga dapat meningkatkan suasana hati dengan mengurangi tingkat hormon stres dan meningkatkan produksi hormon endorfin, yang akan membuat senang.

3) Keterampilan Mengatur *Problem Solving*

Problem solving adalah kemampuan mengidentifikasi masalah dan menemukan solusi yang efektif dan menjadikan keterampilan hal yang penting. Dengan melatih kemampuan *problem solving*, mampu meningkatkan pengetahuan, mengubah pola pikir, berlatih menyelesaikan masalah, menggunakan metode *mind mapping*, dan meningkatkan keterampilan komunikasi.

4) Belajar Mengelola Emosi

Marah adalah emosi alami pada manusia, namun penting untuk mengendalikan emosi ini agar tidak berlebihan dan merugikan diri sendiri atau orang lain. Cara untuk mengelola emosi meliputi meditasi untuk menenangkan diri, mengingat hal-hal positif melalui jurnal, dan membangun koneksi dengan orang lain.

g. Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja

Menurut Kurniawan, dkk (2022) pencegahan dan penanganan masalah emosi dan perilaku pada secara tepat sejak dini diharapkan dapat membantu remaja untuk perkembangan lebih baik bagi masa depannya. Salah satu instrument yang dapat digunakan dalam mendeteksi secara dini permasalahan kesehatan mental pada remaja adalah dengan menggunakan kuesioner *Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ)*.

Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) adalah sebuah instrumen skrining perilaku singkat untuk anak dan remaja usia 3-17 tahun, yang bertujuan memberikan gambaran singkat dari perilaku yang berfokus pada kekuatan dan juga kesulitan remaja. Kuesioner singkat sangat berguna ketika digunakan dalam survei berskala besar dimana item sebaiknya terbatas untuk memastikan adanya respon yang dicari. Hal ini merupakan kelebihan SDQ karena jumlah aitemnya yang sedikit dan relatif sederhana. SDQ terdiri dari 25 item pertanyaan yang dialokasikan pada lima aspek. Aspek atau dimensi dari SDQ ini adalah sebagai berikut :

1) Deteksi Masalah Emosional

Pada remaja Aspek gejala emosi mengarah pada suatu perasaan dalam pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dalam serangkaian kecenderungan bertindak. Gangguan emosi merupakan ketidakmampuan yang ditandai oleh perasaan dan pikiran yang tidak sesuai dengan usia, budaya atau norma-norma etis yang berdampak buruk secara emosional dengan merespon perilaku dalam program-program pembelajaran sangat nyata pada akademis, sosial, keterampilan dan

kepribadian. Anak atau remaja dengan gangguan emosi dan perilaku memiliki karakteristik yang kompleks dan seringkali ciriciri perilakunya juga dilakukan oleh anak-anak sebaya lain, seperti banyak bergerak, mengganggu teman sepermainan, perilaku melawan, dan adakalanya perilaku menyendiri.

2) Deteksi Masalah Perilaku

Pada remaja Masalah perilaku (*conduct problem*). Dari aspek perilaku mengganggu atau mengacau adalah suatu pola yang negatif, permusuhan dan perilaku menentang yang terus-menerus tanpa adanya pelanggaran serius terhadap norma sosial atau hak orang lain. Masalah perilaku ini merupakan permasalahan yang paling sering ditunjukkan oleh anak seperti memukul, berkelahi, mengejek, menolak untuk menuruti permintaan orang lain

3) Deteksi Masalah Hiperaktif

Pada remaja Aspek hiperaktif yaitu suatu pola perilaku pada seseorang yang menunjukkan sikap tidak mau diam, tidak menaruh perhatian, dan impulsif atau semaunya sendiri. Anak yang memiliki perilaku ini biasanya sulit diatur atau dikontrol. Perilaku yang tampak biasanya adalah:

- a) Tidak dapat duduk dengan tenang, terlihat gelisah.
- b) Sering meninggalkan bangku tanpa alasan yang jelas.
- c) Berlari, memanjat tidak pada tempatnya, pada usia dewasa lebih ditunjukkan dengan sikap gelisah

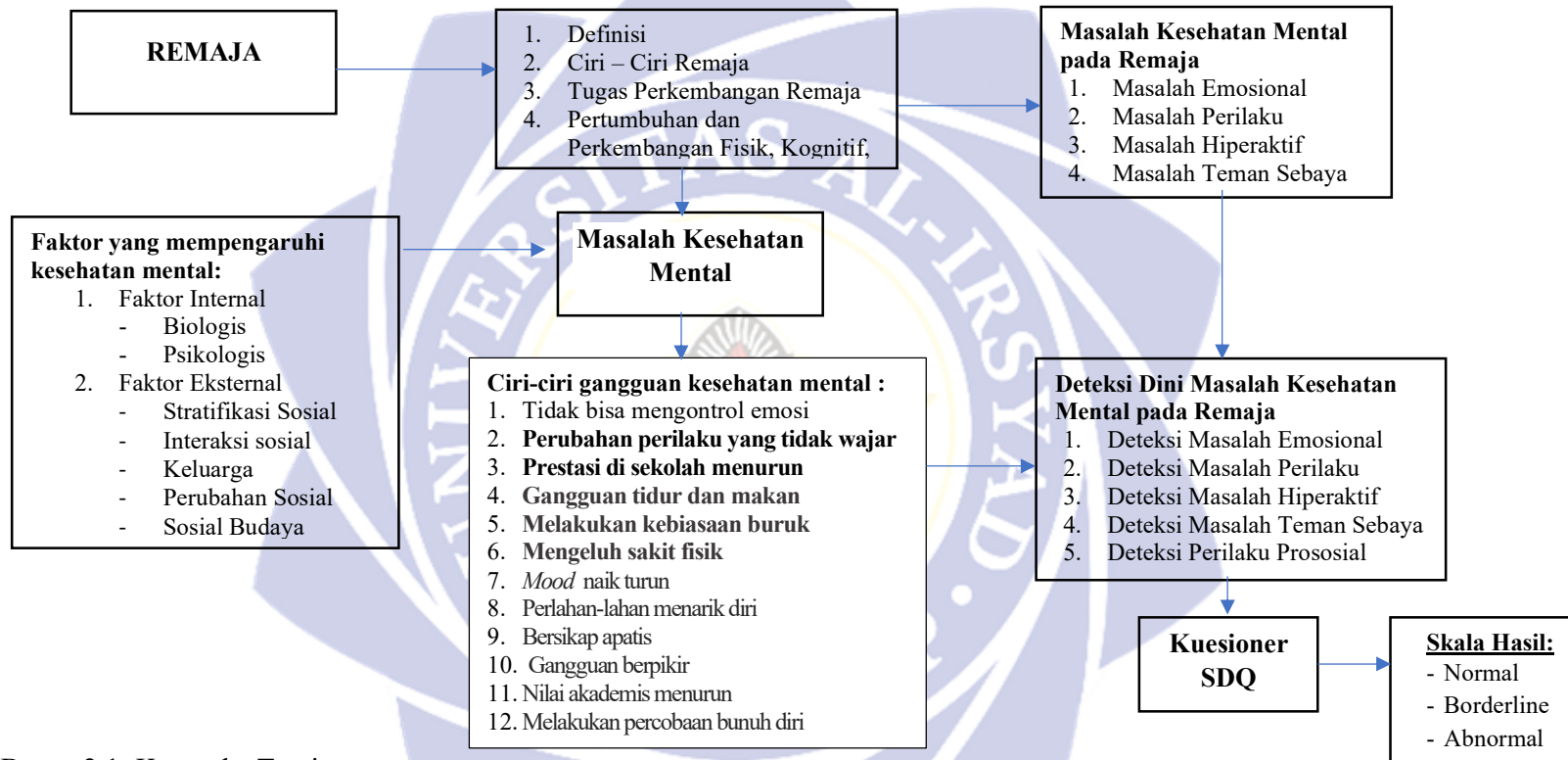
- d) Kesulitan dalam menikmati kegiatan atau permainan yang tenang dan membawa relaksasi.
 - e) Berkeinginan untuk selalu bergerak aktif.
 - f) Cerewet, suka berbicara yang terkadang tidak sesuai dengan konteks
- 4) Deteksi Masalah Teman Sebaya

Pada remaja Masalah dengan teman sebaya ini dimana anak kurang bisa bersosialisasi dengan teman teman sebayanya baik di lingkungan rumah atau di sekolah. Kesulitan anak dalam bersosialisasi ini seringkali membuat anak kurang diterima oleh teman sebayanya, hal ini bisa membatasi anak untuk berinteraksi secara aktif dalam kelompok sebaya.

5) Deteksi Prososial

Pada remaja Perilaku prososial merupakan sikap alamiah yang dimiliki oleh manusia disebabkan manusia tidak dapat hidup secara individualis dan termasuk makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Baron dan Byrne (2005, dalam Kurniawan, 2022) mengatakan bahwa perilaku prososial adalah suatu tindakan menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan tindakan tersebut, dan mungkin bahkan melibatkan suatu resiko bagi orang yang menolong.

B. Kerangka Teori



Bagan 2.1: Kerangka Teori

Sumber: (Stuart, 2016), Hurlock (2002), Robert Havighurst dalam Sarwono dan Sarlito (2015) Notosoedirdjo dan Latipun (2014), Rahmadi, (2015), Kurniawan,dkk (2022)

