

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat memberikan informasi mengenai gambaran kesehatan mental dan faktor predisposisi pada remaja putri di Desa Mekarbakti Kecamatan Pamulihan Kabupaten Sumedang.

1.6.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan sebagai informasi bagi tempat penelitian mengenai pentingnya kesehatan mental remaja putri yang baik.

2) Bagi Bidan

Bidan bisa mengidentifikasi faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental pada remaja putri sebagai salah satu upaya meningkatkan kesehatan mental remaja putri menjadi lebih baik yang akhirnya kualitas hidup remaja putri bisa dijalani dengan baik.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengidentifikasi faktor-faktor dan upaya penatalaksanaan kesehatan mental pada remaja putri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menjadi dewasa. Pada masa transisi ini, terjadi perubahan yang terjadi diantaranya perubahan hormonal, fisik, dan psikososial (Batubara, 2020). Masa remaja merupakan masa perpindahan atau peralihan, yaitu pada kondisi ini remaja beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis (Hurlock, 2019). Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa (Rumini & Sundari, 2019). Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa (WHO, 2021).

2.1.2 Fase Remaja

Rentang usia remaja adalah 10-18 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja tengah (14-16 tahun) dan remaja akhir (17-18 tahun) (Kemenkes RI, 2014). Definisi ini kemudian disatukan dalam terminologi kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-18 tahun (Kusmiran, 2019). Menurut Hurlock (2019) masa remaja terdiri dari 3 fase, diantara adalah :

1. Masa pra pubertas (10-13 tahun)

Pada masa ini remaja memiliki insting seksual dalam keadaan yang paling rendah, sedangkan proses perkembangan anak ada paling kuat (progresif). Ciri lainnya adalah kecenderungan untuk melepaskan diri dari identifikasi lama karena mulai memiliki sikap kritis terutama dengan ibunya dan berusaha keras untuk

berbeda dengan ibunya sehingga dengan cara mengadakan identifikasi dengan salah seorang teman, guru wanita di sekolah atau prang lain yang paling penting dan menonjol.

2. Masa pubertas (14-16 tahun)

Pada masa ini remaja mengalami kematangan seksual. Terjadi kehilangan keseimbangan jasmani dan rohani. Terganggunya hormon dan fungsi motorik sehingga tampak terlihat gejala-gejala tingkah laku seperti canggung, kaku, tegar, muka tampak kasar dan buruk.

3. Masa adolesensi (17-18 tahun)

Pada masa ini remaja mulai bersikap kritis terhadap objek-objek yang berkaitan dengan dirinya. Remaja mampu membedakan dan menelaah hal-hal yang terkait dengan lingkungan internal dan eksternal. Dalam tahap ini remaja juga memiliki ketertarikan dengan hal yang baru (Hurlock, 2019).

2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Remaja

Menurut Suparyanto (2019) bahwa secara umum ada 2 faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja: faktor endogen (*nature*) dan faktor ekogen (*murture*).

a. Faktor Endogen (*nature*)

Dalam pandangan ini dinyatakan bahwa perubahan-perubahan fisik maupun psikis dipengaruhi oleh faktor internal yang bersifat hereditas yaitu yang diturunkan oleh orang tuanya.

b. Faktor Ekogen (*murture*)

Pandangan faktor ekogen menyatakan bahwa perubahan dan perkembangan individu sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu itu sendiri. Faktor ini diantaranya berupa lingkungan fisik maupun lingkungan sosial (Suparyanto, 2019).

2.1.4 Pertumbuhan dan Perkembangan Masa Remaja

Masa remaja sering disebut juga dengan masa pubertas adalah fase dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual. Tahap ini disertai dengan perubahan-perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan somatis dan perspektif psikologis, seperti pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, emosi, dan psikososial (Hurlock, 2019).

1. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik

Pertumbuhan dan perkembangan fisik pada remaja meliputi perubahan progresif yang bersifat internal maupun eksternal. Perubahan internal meliputi perubahan ukuran alat pencernaan makanan, bertambahnya besar dan berat jantung dan paru-paru, serta bertambah sempurnanya sistem kelenjar endoktrin atau kelamin dan berbagai jaringan tubuh. Adapun perubahan eksternal meliputi bertambahnya tinggi dan berat badan, bertambahnya proporsi tubuh, bertambahnya ukuran besarnya organ seks, dan munculnya tanda-tanda kelamin sekunder seperti pada laki-laki tumbuh kumis dan janggut, jakun, bahu dan dada melebar, suara berat, tumbuh bulu di ketiak, di dada, di kaki, di lengan, dan di sekitar kemaluan, serta otot-otot menjadi kuat. Sedangkan pada perempuan, tumbuhnya payu dara, pinggul membesar, suara menjadi halus, tumbuh bulu di ketiak dan di sekitar kemaluan (Hurlock, 2019).

2. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif pada remaja adalah telah mencapai tahap pemikiran operasional formal (formal operational thought) yaitu sudah dapat berpikir secara abstrak dan hipotesis, serta sudah mampu berpikir tentang sesuatu yang akan atau mungkin terjadi. Mereka juga sudah mampu memikirkan semua kemungkinan secara sistematis (sebab-akibat) untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah-masalah (Hurlock, 2019).

3. Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi pada remaja belum stabil sepenuhnya atau masih sering berubah-ubah. Kadang-kadang mereka semangat bekerja tetapi tiba-tiba menjadi lesu, kadang-kadang mereka terlihat sangat gembira tiba-tiba menjadi sedih, kadang-kadang mereka terlihat sangat percaya diri tiba-tiba menjadi sangat ragu. Hal ini disebabkan karena mereka memiliki perasaan yang sangat peka terhadap rangsangan dari luar (Hurlock, 2019).

4. Perkembangan Psikososial

Perkembangan psikososial yang terjadi pada remaja yaitu, remaja mulai mencari identitas jati dirinya. Remaja mulai menyadari adanya rasa kesukaan dan ketidak sukaan atas sesuatu, sudah mempunyai tujuan-tujuan yang ingin dicapai di masa depan, sudah mempunyai kekuatan dan hasrat untuk mengontrol kehidupan sendiri. Dalam menjalin hubungan relasi, remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya dari pada dengan orang tuanya, sehingga lebih terjalin kedekatan secara pribadi dengan teman sebaya daripada dengan orang tua. Hal itu membuat mereka lebih suka bercerita masalah-masalah pribadi seperti masalah pacaran dan pandangan-pandangan tentang seksualitas kepada teman sebayanya. Sedangkan masalah-masalah yang mereka ceritakan kepada orang tua hanya seputar masalah sekolah dan rencana karir (Hurlock, 2019).

2.1.5 Tugas Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja ada tugas-tugas yang harus diselesaikan dengan baik. Tugas perkembangan merupakan hal-hal yang harus dipenuhi atau dilakukan oleh remaja dan dipengaruhi oleh harapan sosial. Deskripsi tugas perkembangan berisi harapan lingkungan yang

menjadi tuntutan bagi remaja dalam bertingkah laku. Adapun tugas perkembangan adalah sebagai berikut :

1. Menerima keadaan dan penampilan diri, serta menggunakan tubuhnya secara efektif.
2. Belajar berperan sesuai dengan jenis kelamin (sebagai laki-laki atau perempuan).
3. Mencapai relasi yang baru dan lebih matang dengan teman sebaya, baik sejenis maupun lawan jenis.
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
5. Mencapai kemandirian secara emosional terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya.
6. Mempersiapkan karier dan kemandirian secara ekonomi.
7. Menyiapkan diri (fisik dan psikis) dalam menghadapi perkawinaan dan kehidupan keluarga.
8. Mengembangkan kemampuan dan keterampilan intelektual untuk hidup bermasyarakat.
9. Mencapai nilai-nilai kedewasaan (Kusmiran, 2019)

2.1.6 Ciri-Ciri Pertumbuhan pada Remaja Putri

Menurut Samadi (2018) ciri umum pertumbuhan pada remaja putri meliputi :

1. Ciri fisik remaja putri
 - a. Pertumbuhan tulang dan tinggi badan dan gigi

Pada masa pubertas remaja mengalami akselerasi pertumbuhan tinggi badan yang mendadak disebut juga pacu tumbuh (*height spurt*). Pada remaja putri, kecepatan pertumbuhan dicapai saat 6-12 bulan sebelum *menarche*. Pada remaja putri terjadi pertumbuhan lebar lingkaran panggul dan bahu yang kecil. Pertumbuhan lebar lingkaran panggul termasuk pertumbuhan fisik yang sangat penting pada masa pubertas

bagi remaja putri, karena hal tersebut yang dapat mempengaruhi proses melahirkan ketika remaja tersebut dewasa.

b. Berat badan dan kemampuan fisik

Pertumbuhan otot pada masa remaja terjadi selama 3-6 bulan setelah pacu tumbuh berat badan. Pertumbuhan badan dipengaruhi oleh nutrisi. Jika asupan nutrisi dalam jumlah yang kurang optimal akan berdampak pada perlambatan proses pertumbuhan dan perkembangan manutrisi/pematangan seksual. Sebaliknya, jika asupan nutrisi terlalu berlebihan maka akan terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan seksual. Pada masa remaja, seseorang lebih membutuhkan nutrisi lebih dibandingkan pada masa kanak-kanak. Sedangkan pada kemampuan fisik, remaja putri lebih rendah dari remaja laki-laki. Dari segi kejiwaan, remaja putri lebih patuh daripada remaja laki-laki, ketahanan tubuh remaja putri juga lebih tinggi. Perempuan mampu menahan rasa lapar, haus, sakit, dan cobaan. Bahkan remaja menunjukkan perlawanan terhadap berbagai penyakit, dalam hal ini ditunjukkan bahwa remaja putri lebih bisa menahan rasa sakit dibanding remaja laki-laki.

c. Kondisi kelenjar dan hormon

Setiap hormon yang dihasilkan oleh kelenjar, memiliki satu fungsi atau lebih. Salah satu hormon yang penting pada remaja putri adalah hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon ini dapat memengaruhi perkembangan organ reproduksi remaja putri. Selain itu, hormon ini juga memengaruhi ovulasi yang merupakan pematangan sel telur dan pelepasan sel telur dari ovarium (Samadi, 2018).

2. Ciri psikis remaja putri

a. Kemampuan menentukan dan berargumentasi

Pemikiran remaja putri lebih berkembang dibanding remaja putra seusianya, dengan perbandingan sekitar dua tahun diatas remaja putra. Pada pertengahan masa remaja, remaja sampai pada satu tahapan dimana daya pikirnya berkembang menjadi orang yang pandai berargumentasi dan memberikan alasan terhadap setiap perbuatan yang dilakukan (Samadi, 2018).

b. Kemandirian dan kebebasan

Remaja memiliki kehidupan yang bebas, mereka menganggap diri mereka mampu menjalani kehidupan sendiri tanpa bantuan orang lain. Kemandirian dan kebebasan para remaja ini harus dibatasi agar tidak menimbulkan kerugian terhadap diri sendiri maupun orang lain, serta mencegah terjadinya hal-hal yang bertentangan dengan norma syariat (Samadi, 2018).

3. Ciri perasaan remaja putri

a. Keindahan dan kecantikan

Kecenderungan pada keindahan tubuh menyebabkan remaja menyukai perhiasan yang merupakan tanda kecintaan pada diri sendiri, karena hal tersebut membuat remaja lebih memperhatikan dirinya dan berusaha menghias diri dengan memakai pakaian yang bagus (Samadi, 2018).

b. Rasa malu

Remaja putri berada diantara dua hal yang saling tarik-menarik yaitu menarik dirinya mencari kesenangan baru dan rasa malu. Kedua hal ini bagaikan ikatan di kaki yang tidak menyebabkan seseorang tidak dapat melangkah (Samadi, 2018).

4. Ciri sosial remaja putri

a. Persahabatan

Seorang remaja berusaha mencari sahabat yang dapat diajak untuk berbagi rasa, dapat percaya terhadap dirinya, dan dapat menjadi tempat untuk mencurahkan segala masalah yang sedang dihadapinya. Seorang remaja berusaha memuji sahabatnya dan menunjukkan persahabatan mereka dengan cara memberi hadiah. Persahabatan remaja lebih tulus dibandingkan persahabatan orang dewasa (Samadi, 2018).

b. Sopan santun dan adat istiadat

Masa remaja adalah masa penentangan dan pembangkangan. Penentangan terhadap berbagi kenyataan, keluarga dan adat istiadat. Perilaku tersebut ditunjukkan sebagai bentuk penentangan tanpa pengetahuan dan perbandingan. Remaja hanya menginginkan hal baru yang modern dan menarik perhatian (Samadi, 2018).

2.1.7 Ciri-Ciri Kewajiban dan Psikososial Remaja

Berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja, sangat penting untuk mengenali perkembangan remaja beserta dengan ciri-cirinya. Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, masa atau rentang waktu terbagi menjadi dua tahap, yaitu :

1. Usia Remaja Awal (10-13 tahun)

a. Sikap protes terhadap orangtua

Pada usia ini remaja tidak menyetujui nilai-nilai hidup orangtuanya, mereka berusaha untuk mencari identitas diri dan seringkali disertai dengan menjauhkan diri dari orangtua. Dalam upaya ini, remaja seringkali melihat tokoh-tokoh diluar lingkungannya seperti guru, figur ideal lain yang ada di film ataupun tokoh idola (Kusmiran, 2019).

b. Preokupasi dengan badan sendiri

Tubuh seorang remaja pada masa ini mengalami perubahan yang cepat. Perubahan ini menjadi perhatian bagi remaja.

c. Kesetiakawanan dengan teman seusia

Remaja pada usia ini merasakan ketertarikan dan kebersamaan dengan kelompok seusia dalam upaya mencari kelompok senasib.

d. Kemampuan untuk berpikir secara abstrak

Daya kemampuan berpikir seorang remaja mulai berkembang dan dimanifestasikan dalam bentuk diskusi untuk mempertajam kepercayaan diri.

e. Perilaku yang labil dan berubah-ubah

Remaja seringkali memperlihatkan perilaku yang berubah-ubah serta terdapat kecemasan akan perubahan pada dirinya. Perilaku demikian menunjukkan bahwa dalam diri remaja terdapat konflik yang memerlukan pengertian dan penanganan bijaksana (Kusmiran, 2019).

2. Usia remaja Tengah dan Akhir (14-18 tahun)

a. Kebebasan dari orangtua

Dorongan untuk menjauhkan diri dari orangtua menjadi realitas. Remaja mulai merasakan kebebasan, tetapi juga merasa kurang menyenangkan. Pada diri remaja timbul kebutuhan untuk terikat dengan orang lain dengan cinta yang stabil.

b. Ikatan terhadap pekerjaan

Remaja menunjukkan minat pada suatu tugas tertentu yang ditekuni secara mendalam. Terjadi perkembangan akan cita-cita masa depan yaitu mulai memikirkan melanjutkan sekolah atau mencari kerja.

c. Pengembangan nilai moral dan etis yang mantap

Remaja mulai menyusun nilai-nilai moral dan etis sesuai dengan cita-cita.

d. Adanya tokoh panutan atau hubungan cinta yang stabil menyebabkan kestabilan remaja.

e. Penghargaan kembali pada orang tua dalam kedudukan sejajar (Kusmiran, 2019).

2.2 Kesehatan Mental

2.2.1 Pengertian

Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan psikologis yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dan bekerja dengan baik, serta dapat memberikan kontribusi di komunitasnya (WHO, 2021). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 18 Tahun 2014 menjelaskan bahwa kesehatan jiwa atau kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana seorang individu mampu untuk berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga seorang individu tersebut dapat menyadari kemampuan dalam dirinya, dapat mengatasi masalah, dapat bekerja dan dapat memberikan peran serta kepada masyarakat sekitar.

Kesehatan mental adalah prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalau merasa tenang, aman dan tentram. Permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama (Jalaluddin, 2019).

Kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana kepribadian, emosional, intelektual dan fisik seseorang tersebut dapat berfungsi secara optimal, dapat beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan dan

stressor, menjalankan kapasitasnya selaras dengan lingkungannya, menguasai lingkungan, merasa nyaman dengan diri sendiri, menemukan penyesuaian diri yang baik terhadap tuntutan sosial dalam budayanya, terus menerus bertumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya (Fakhriyani, 2019).

2.2.2 Prinsip Kesehatan Mental

Menurut Fakhriyani (2019), prinsip-prinsip kesehatan mental adalah sebagai berikut:

1. Kesehatan mental lebih dari tiadanya perilaku abnormal. Prinsip ini menegaskan bahwa yang dikatakan sehat mentalnya tidak cukup kalau dikatakan sebagai orang yang tidak mengalami abnormalitas atau orang yang normal. Karena pendekatan statistik memberikan kelemahan pemahaman normalitas itu. Konsep kesehatan mental lebih bermakna positif daripada makna keadaan umum atau normalitas sebagaimana konsep statistik.
2. Kesehatan mental adalah konsep yang ideal. Prinsip ini menegaskan bahwa kesehatan mental menjadi tujuan yang amat tinggi bagi seseorang. Apalagi disadari bahwa kesehatan mental itu bersifat kontinum. Jadi sedapat mungkin orang mendapatkan kondisi sehat yang paling optimal dan berusaha terus untuk mencapai kondisi sehat yang setinggi-tingginya.
3. Kesehatan mental sebagai bagian dan karakteristik kualitas hidup. Prinsip ini menegaskan bahwa kualitas hidup seseorang salah satunya ditunjukkan oleh kesehatan mentalnya. Tidak mungkin membiarkan kesehatan mental seseorang untuk mencapai kualitas hidupnya, atau sebaliknya kualitas hidup seseorang dapat dikatakan meningkat jika juga terjadi peningkatan kesehatan mentalnya (Fakhriyani, 2019).

2.2.3 Dimensi Kesehatan Mental

1. Perubahan Perilaku

Perubahan perilaku merupakan tanda munculnya penyakit mental pada anak yang tergolong mudah disadari melalui aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah. Ketika anak menjadi lebih sering bertengkar, cenderung kasar, hingga berkata kasar yang menyakitkan orang lain padahal sebelumnya tidak, perubahan perilaku tampak pada anak seperti menjadi lebih mudah marah dan merasa frustrasi.

2. Perubahan mood

Tanda penyakit mental lainnya adalah mood atau suasana hati anak yang berubah secara tiba-tiba. Kondisi ini bisa berlangsung sebentar hingga dalam jangka waktu yang tidak menentu. Hal ini bisa mengakibatkan masalah pada hubungan dengan keluarga serta teman sebaya. Ini merupakan gejala umum dari depresi, hingga kelainan bipolar.

3. Kesulitan berkonsentrasi

Anak-anak yang menderita gangguan mental cenderung sulit fokus atau memperhatikan dalam waktu yang lama. Selain itu, mereka juga memiliki kesulitan untuk duduk diam dan membaca. Tanda penyakit mental yang satu ini dapat menyebabkan menurunnya performa di sekolah juga perkembangan otaknya.

4. Penurunan berat badan

Berat badan yang menurun drastis juga bisa menjadi tanda penyakit mental anak. Gangguan makan, stres, hingga depresi dapat menjadi penyebab anak kehilangan nafsu makan, mual, dan muntah yang berkelanjutan.

5. Menyakiti diri sendiri

Saat anak sering mengalami kekhawatiran serta rasa takut berlebih, perasaan ini dapat berujung pada keinginannya untuk

menyakiti diri sendiri. Biasanya, ini menjadi akumulasi dari perasaan stres serta menyalahkan diri sendiri karena gangguan mental juga mengakibatkan anak sulit mengelola emosi. Ini juga menjadi tanda gangguan mental pada anak yang perlu dicermati karena tidak menutup kemungkinan berujung pada percobaan bunuh diri.

6. Muncul berbagai masalah kesehatan

Penyakit atau gangguan mental juga dapat ditandai dengan masalah pada kesehatannya, misal anak mengalami sakit kepala dan sakit perut yang berkelanjutan.

7. Perasaan yang intens

Anak-anak kadang menghadapi perasaan takut yang berlebihan tanpa alasan. Tanda gangguan mental pada anak ini seperti menangis, berteriak atau mual disertai dengan perasaan sangat intens. Perasaan ini pun dapat menyebabkan efek seperti kesulitan bernapas, jantung berdebar atau bernapas dengan cepat, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Kemenkes, 2022).

2.2.4 Ciri-Ciri Mental yang Sehat

Anak remaja dengan kesehatan mental yang baik seringkali memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Merasa lebih bahagia dan lebih positif tentang diri mereka sendiri dan menikmati hidup
2. Bangkit kembali dari kekesalan dan kekecewaan
3. Memiliki hubungan yang lebih sehat dengan keluarga dan teman
4. Melakukan aktivitas fisik dan makan makanan yang sehat
5. Terlibat dalam kegiatan
6. Memiliki rasa pencapaian
7. Bisa bersantai dan tidur nyenyak
8. Merasa nyaman di komunitas mereka (Kemenkes, 2022).

2.2.5 Kriteria Batasan Sehat Mental pada Remaja

Beberapa kriteria batasan remaja dikatakan memiliki kesehatan mental yang sehat diantaranya sebagai berikut:

1. Remaja yang sehat secara mental memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
2. Remaja yang sehat secara mental merasa dirinya sangat berharga dan merasa dirinya itu penting.
3. Remaja yang sehat secara mental dapat mengatasi sebagian besar dari masalahnya dengan usahanya sendiri dan mampu mengambil keputusan sendiri.
4. Remaja yang sehat secara mental memiliki rasa tanggung jawab.
5. Remaja yang sehat secara mental dapat melindungi dirinya dan merasa aman jika berada ditengah kelompok, serta dapat menunjukkan bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan suatu masalah yang tengah dialami oleh orang lain.
6. Remaja yang sehat secara mental dapat memberi dan menerima kasih sayang.
7. Remaja yang sehat secara mental hidup di dunia yang realistik, bukan hidup didunia yang penuh fantasi.
8. Remaja yang sehat secara mental dapat menunjukkan kedewasaan emosional dalam berperilaku, dan mampu mengontrol dirinya dalam meminimalisir rasa frustrasi dan kecewa yang mereka alami dikehidupan sehari-hari.
9. Remaja yang sehat secara mental mempunyai banyak keinginan dan pada umumnya mereka menjalankan kehidupan yang seimbang seperti kerja, istirahat dan rekreasi (Sunaryo, 2020).

2.2.6 Gejala Gangguan Mental

Gejala terjadinya gangguan mental diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Individu yang sering mengalami permasalahan batin seperti rasa cemas (ansietas) dan takut, adanya rasa ketidak pedulian dengan lingkungan sekitar (apatis), merasa tidak aman, dihantui dengan pikiran dan perasaan yang tidak jelas, adanya perasaan sakit akibat perselisihan pikiran dan emosi (antagonis), kehilangan kepercayaan diri (*self-confidence*) dan harga diri (*self-esteem*), menjadi agresif seperti berusaha untuk menyerang atau membunuh orang hingga membunuh diri sendiri.
2. Disorientasi sosial dan terputusnya komunikasi sosial yang meliputi khayalan (*delusi*) yang mengkhawatirkan, halusinasi merasa dirinya yang paling hebat (*delusi of grandeur*), halusinasi penganiayaan (*delusion of persecution*), agresif, gangguan pemusatan perhatian (hiperaktif), kecurigaan yang berlebihan (*paranoid*), kondisi kaku disertai membisu (katatonik), kaku tanpa penginderaan (stupor), ketolol-tololan (hebefrenik).
3. Gangguan emosional dan intelektual yang serius mencakup pemahaman yang keliru dari penglihatan (*optic illusion*), khayalan yang salah atau ilusi yang keliru (delusi), pemahaman palsu (halusinasi) akut, afek dan emosi tidak tepat, melarikan diri ke dunia khayalan (fantasi) (Sunaryo, 2020).

2.2.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Beberapa faktor yang bisa mempengaruhi kesehatan mental pada remaja diantaranya sebagai berikut:

1. Religiusitas / Value Rohani

Religiusitas/agama yang kuat merupakan bagian dari faktor individual yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja (Baradero, 2019). Religiusitas merupakan suatu kesatuan atas unsur-unsur komprehensif yang bukan hanya sekedar membuat seseorang mengaku memiliki agama tetapi juga menjadikan seseorang disebut sebagai orang beragama yang meliputi

keyakinan agama, pengetahuan agama, dan perilaku agama (Fitriani, 2019).

Individu yang memiliki agama yang kuat tidak akan putus asa apabila mengalami kekecewaan, ia akan mampu menghadapi kesulitan atau musibah sebesar apapun, karena didalam dirinya tertanam nilai-nilai agama seperti: rasa berserah diri, rasa sabar dan keyakinan bahwa setiap musibah yang menimpanya merupakan bagian dari ujian yang diberikan oleh Allah kepada hamba-Nya yang beriman (Affandi, 2020).

2. Kecanduan *Smartphone*

Smartphone merupakan salah satu bentuk dari perubahan sosial dan budaya, *smartphone* lahir dari kemajuan ilmu teknologi dan pengetahuan yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kemajuan kebudayaan manusia yang selalu membawa pengaruh terhadap aspek sosial dan budaya suatu kelompok masyarakat (Baradero, 2019). Kecanduan *smartphone* merupakan bentuk kecanduan atau keterikatan seseorang terhadap *smartphone* yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Mulyana, 2019).

Ciri-ciri seseorang mengalami kecanduan *smartphone* diantaranya sebagai berikut:

- a. *Daily-life disturbance*; Yaitu gangguan kehidupan sehari-hari meliputi kehilangan pekerjaan yang telah direncanakan, sakit kepala ringan, kaburnya penglihatan, sulit untuk tidur, pergelangan tangan dan leher bagian belakang terasa nyeri serta mengalami kesulitan konsentrasi saat dikelas atau saat bekerja.
- b. *Withdrawal*; Kondisi dimana pengguna *smartphone* merasa tidak sabar, kebingungan, dan tidak sanggup tanpa *smartphone*, tidak henti menggunakan *smartphone*, selalu memikirkan *smartphone* terlebih saat sedang tidak menggunakannya, dan

menjadi tersinggung bila diganggu saat menggunakan *smartphone*.

- c. *Cyberspace-oriented relationship*; merupakan hubungan berorientasi dunia maya, dimana seseorang merasa hubungan dengan teman yang dikenalnya melalui *smartphone* menjadi lebih menyenangkan daripada hubungan dengan teman di kehidupan nyata. Hal tersebut menjadikan pengguna merasa kehilangan yang tidak terkendali tatkala tidak dapat menggunakan *smartphone*, sehingga menjadikannya sering untuk memeriksa *smartphone*.
- d. *Overuse*; Penggunaan *smartphone* secara berlebihan, yang menjadikan pengguna lebih memilih untuk mencari sesuatu melalui *smartphone* daripada meminta pertolongan dari orang lain. Overuse juga menjadikan pengguna selalu mempersiapkan alat pengisi daya, dan meraskan adanya dorongan untuk kembali menggunakan *smartphone*, tepat setelah berhenti menggunakannya.
- e. *Tolerance*; Kondisi dimana seseorang yang selalu gagal dalam mengontrol pemakaian *smartphone* meski sudah berusaha (Kwon, 2018).

3. Pola Asuh Orangtua

Pola asuh orangtua merupakan pola interaksi yang terjadi antara orang tua dan anak dimana tidak hanya bagaimana orang tua mengasihi namun juga bagaimana orang tua mendidik, membimbing, melindungi dan mendisiplinkan anak untuk mencapai kedewasaan (Febriani, 2018). Pola asuh orangtua terbagi menjadi 3 macam diantaranya sebagai berikut:

a. Pola Asuh Otoriter

Merupakan tipe pola asuh dimana orang tua cenderung membatasi dan bersifat menghukum yang mendesak anak

untuk patuh terhadap perintah orang tua dan menghormati mereka. Orang tua dengan pola ini sangat tegas dalam memberikan batasan dan kendali terhadap anakserta komunikasi verbal yang terjadi hanya satu arah. Remaja yang mendapatkan pola asuh otoriter sering merasa cemas Merupakan tipe pola asuh dimana orang tua cenderung membatasi dan bersifat menghukum yang mendesak anak untuk patuh terhadap perintah orang tua dan menghormati mereka. Orang tua dengan pola ini sangat tegas dalam memberikan batasan dan kendali terhadap anak serta komunikasi verbal yang terjadi hanya satu arah. Remaja yang mendapatkan pola asuh otoriter sering merasa cemas (Arsyam, 2019).

b. Pola asuh permisif

Orangtua dengan pola asuh ini cenderung tidak memberikan peran apapun dalam kehidupan anak. Anak diberi kebebasan untuk melakukan apapun tanpa adanya pengawasan dari orang tua. Pola asuh permisif dibedakan menjadi dua macam :

1) Pola asuh permisif memanjakan

Merupakan suatu pola dimana orang tua sangat terlibat dengan remaja namun sedikit sekali menuntut atau mengendalikan mereka. Anak yang dibesarkan oleh pola asuh ini cenderung menjadi anak yang manja, kurang percaya diri, sering menuntut dan kurang bisa mengendalikan diri.

2) Pola asuh permisif tidak peduli

Merupakan suatu pola dimana orang tua sangat tidak ikut campur dalam kehidupan anak. Orang tua dengan tipe ini memandang bahwa ada aspek lain yang lebih penting untuk anaknya dibanding kehidupan orang tua. Anak dengan pola

asuh ini cenderung memiliki kontrol diri yang buruk dan tidak bisa menangani kebebasan dengan baik (Arsyam, 2019).

c. Pola asuh demokratis

Tipe pola asuh ini mendorong anak untuk mandiri namun orang tua tetap memberi batasan dan mengendalikan tindakan mereka. Komunikasi yang terjadi bersifat dua arah dan orang tua cenderung memiliki sifat mengasuh dan mendukung serta pendekatan orang tua kepada anak bersifat hangat. Anak dengan pola asuh ini akan mempunyai sifat mandiri, dapat mengendalikan diri dan dapat mengatasi stres dengan baik (Arsyam, 2019).

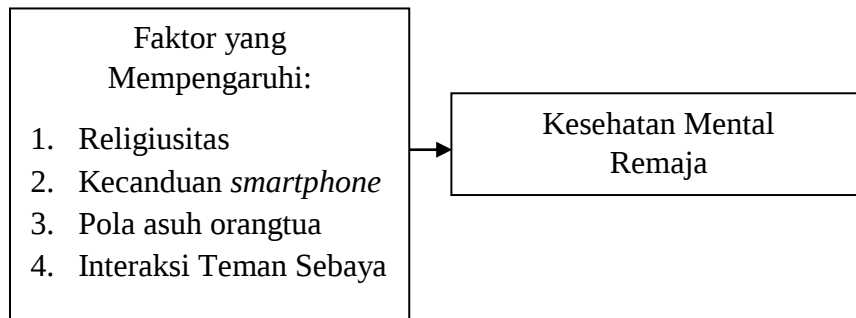
4. Interaksi Teman Sebaya

Teman sebaya berperan penting dalam perkembangan mental maupun sosial remaja. Interaksi teman sebaya merupakan tujuan utama untuk menemukan jati diri sehingga remaja akan mengalami pengaruh yang bersifat positif maupun negatif sehingga teman sebaya memiliki peranan yang sangat besar terhadap perkembangan remaja (Santrock, 2020).

Interaksi teman sebaya merupakan kerjasama, keterbukaan dan frekuensi hubungan yang terdapat di dalam hubungan antara individu dengan anggota kelompoknya, yang berperan penting dalam mempelajari tentang bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain, saling bertukar perasaan dan memahami tentang perasaan berharga, perasaan bahagia, dan konsep diri. Penerimaan teman sebaya merupakan hal yang terpenting dalam kehidupan remaja, karena memungkinkan remaja untuk mengembangkan identitas dirinya (Muna, 2018).

2.3 Kerangka Teori

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja sebagai faktor predisposisi diantaranya adalah religiusitas, kecanduan *smartphone*, pola asuh orangtua dan interaksi teman sebaya (Baradero, 2019).



Bagan 1. Kerangka Teori

Sumber: Baradero, 2019