

FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL REMAJA SMA

Rini Nur Diana^{1*}, Rosa Purwanti², Eka Mei Dianita³

Stikes Pemkab Jombang, Jombang, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : rininurdiana92@gmail.com

ABSTRAK

Menjaga kesehatan mental dan melakukan perencanaan masa depan sangatlah penting, karena gangguan mental emosional merupakan kondisi yang menunjukkan seseorang sedang mengalami perubahan emosi yang jika terus berlanjut dapat berubah menjadi kondisi psikologis. Ada banyak faktor yang bisa memicu munculnya masalah gangguan mental emosional pada remaja diantaranya lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan sosial media. Kesehatan mental anak akan terjaga dengan baik jika lingkungan sosialnya harmonis dan stabil. Tujuan daripada penelitian ini yaitu diketahuinya faktor-faktor yang memengaruhi gangguan mental emosional remaja SMA Negeri 1 Gedeg. Penelitian ini menggunakan desain survey analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel pada penelitian ini berjumlah 88 responden dan pengambilan sampelnya menggunakan teknik purposive sampling. Instrument yang digunakan yaitu kuesioner strength and difficulties questionnaire (SDQ) kemudian data dikumpulkan dan dilakukan pengolahan data dengan komputerisasi melalui tahapan editing, coding, memasukan data (data entry) atau processing data, pembersihan data (cleaning) dan tabulating. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian diketahui ada pengaruh yang signifikan antara faktor lingkungan keluarga terhadap gangguan mental emosional ($p\text{-value} = 0,005$) dan faktor lingkungan teman sebaya terhadap gangguan mental emosional ($p\text{-value} = 0,034$). Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh faktor lingkungan dan teman sebaya terhadap gangguan mental emosional pada remaja SMAN 1 Gedeg tahun 2024

Kata kunci : gangguan mental emosional, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, remaja, teman sebaya

ABSTRACT

Maintaining mental health and planning for the future is very important, because emotional mental disorders are conditions that indicate a person is experiencing emotional changes which, if continued, can turn into a psychological condition. Children's mental health will be well maintained if their social environment is harmonious and stable. The aim of this research is to find out the factors that influence the emotional mental disorders of teenagers at SMA Negeri 1 Gedeg. This research uses an analytical survey design with a cross-sectional approach. The sample in this study consisted of 88 respondents and the sample was taken using a purposive sampling technique. The instrument used is the strength and difficulties questionnaire (SDQ), then the data is collected and computerized data processing is carried out through the stages of editing, coding, data entry or data processing, data cleaning and tabulating. The analysis used is univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The research results show that there is a significant influence between family environmental factors on emotional mental disorders ($p\text{-value} = 0.005$) and peer environmental factors on emotional mental disorders ($p\text{-value} = 0.034$). Based on the research results, there is an influence of environmental factors and peers on emotional mental disorders in teenagers at SMAN 1 Gedeg in 2024

Keywords : emotional mental disorders, family environment, peers, school environment, teenagers

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO) Tahun 2018, remaja merupakan seseorang yang berada pada rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI)

nomor.25 tahun 2014, remaja adalah orang yang hidup dalam rentang usia 10-18 tahun. Namun menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) usia remaja adalah usia 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. Menurut (World Health Organization, 2021) prevalensi global masalah kesehatan mental di antara orang berusia 10 hingga 19 tahun telah meningkat sebesar 16%. Terlepas dari semua masalah kesehatan mental lainnya pada masa remaja, gangguan kesehatan mental pada orang dewasa dimulai sekitar usia 14 tahun, tetapi hanya sebagian kecil kasus yang terdeteksi dan ditangani dengan baik. (Tang et al., 2021).

Berdasarkan data tahun 2018 Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Orang yang depresi berat memiliki keinginan untuk menyakiti diri sendiri (self harm) sampai bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi dan kecemasan (Kemenkes RI, 2018). Di Indonesia kasus bunuh diri dapat mencapai 10.000 atau setara dengan setiap hari selama satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli siciodologist 4.2% remaja di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Dari kalangan siswa sebesar 6,9% memiliki niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain benar-benar terlibat dalam percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja dapat muncul karena beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan (bullying), faktor keluarga dan masalah ekonomi (Kemenkes RI, 2020).

Di Jawa Timur angka gangguan mental emosioanal (seperti kecemasan, emosi, depresi dll) usia >15 tahun dari 6,5% pada tahun 2013 dan meningkat pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Data tersebut didukung fenomena yang terjadi saat ini mulai dari bullying, kecemasan dan gangguan perilaku yang sudah terjadi dikalangan anak dan remaja. Banyak kejadian bunuh diri yang dilakukan di Indonesia salah satu diantaranya adalah remaja yang dikarenakan masalah hubungan dengan temannya. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja harus menjadi perhatian sejak dini (Christianto et al., 2020). Ada banyak faktor yang bisa memicu munculnya masalah gangguan mental emosional pada remaja diantaranya lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan sosial media (Santrock, 2012). Lingkungan Keluarga adalah lingkungan dimana seseorang mendapatkan pendidikan pertama yang sangat mempengaruhi perilakunya dan berperan dalam menentukan tujuan hidupnya. Pengaruh lingkungan keluarga terhadap gangguan mental emosional remaja yakni saling berhubungan antara keduanya karena peran lingkungan keluarga merupakan salah satu faktor penentu kesehatan mental pada anak (Zengin et al., 2021).

Kesehatan mental anak akan terjaga dengan baik jika lingkungan sosialnya harmonis dan stabil. Sebaliknya, jika lingkungan keluarga tidak baik maka dapat membahayakan kesehatan mental yang dikenal sebagai gangguan mental emosional pada anak. Lingkungan sekolah adalah Seluruh kondisi yang ada di dalam lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program pendidikan dan membantu siswa mengembangkan potensinya yang mana seluruh komponen tersebut ikut berpengaruh menunjang tercapainya proses tujuan pendidikan yang ada di sekolah dan membantu siswa supaya mampu mengembangkan potensinya (Ike, 2021), baik yang menyangkut aspek moral, spiritual, intelektual, maupun emosional. Teman sebaya merupakan elemen penting yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengenali diri sendiri (Selçuk et al., 2021).

Ketika masa remaja, kelompok teman sebaya mempunyai peran sangat penting bagi perkembangan remaja itu sendiri, baik secara emosional maupun sosial, dengan adanya dukungan dari teman sebaya membuat siswa merasa bahwa mereka memiliki teman yang menghargai, pengertian dan merasa mempunyai seseorang yang sama dengan mereka. Siswa yang memiliki pengaruh teman sebaya yang positif akan memberikan dampak yang positif juga bagi perkembangan seseorang tersebut, baik secara akademik maupun non akademik

(Kurniawati et al., 2023). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi gangguan mental emosional remaja SMA tahun 2024.

METODE

Metode dalam penelitian ini merupakan penelitian survey analitik. Desain penelitian ini menggunakan survey cross sectional. Sampel pada penelitian ini adalah remaja SMA N 1 Gedeg berjumlah 88 dengan menggunakan rumus slovin. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner strength and difficulties questionnaire (SDQ) dari Kemenkes 2021 dan kuesioner faktor-faktor yang memengaruhi gangguan mental emosional pada remaja yang diadopsi dari. Data kuesioner diperoleh langsung dari siswa yang dilakukan secara offline, selanjutnya data dianalisis melalui prosedur tahapan analisa univariat dan analisa bivariate menggunakan uji *chi-square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Gangguan Mental Emosional Remaja (n=88)

Variabel	F	%
Gangguan Mental Emosional		
Ada Indikasi	62	70,5
Tidak Ada Indikasi	26	29,5
Lingkungan Keluarga		
Negatif	61	69,3
Positif	27	30,7
Lingkungan Sekolah		
Negatif	37	42,0
Positif	51	58,0
Lingkungan Teman Sebaya		
Negatif	38	43,2
Positif	50	56,8

Tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 88 responden siswa, sebanyak 62 siswa (70,5%) berada dalam keadaan ada indikasi mengalami gangguan mental emosional dan sebanyak 26 siswa (29,5%) tidak ada indikasi gangguan mental emosional, 61 siswa (69,3%) berada pada lingkungan keluarga yang negatif, 51 siswa (58,0%) berada pada lingkungan sekolah yang positif dan 50 siswa (56,8%) memiliki pengaruh teman sebaya yang positif.

Tabel 2. Pengaruh Lingkungan Keluarga terhadap Gangguan Mental Emosional (n=88)

Lingkungan Keluarga	Gangguan Mental Emosional		PR	P-value
	Ada Indikasi	Tidak Ada Indikasi		
Negatif	49	12	1.668	0.005
Positif	13	14		

Tabel 2 menunjukkan hasil bahwa responden dengan pengaruh lingkungan keluarga negatif lebih besar memiliki indikasi gangguan mental emosional yaitu sebanyak 49 siswa dibandingkan responden dengan pengaruh lingkungan keluarga positif yang memiliki indikasi gangguan mental emosional sebanyak 13 siswa. Berdasarkan hasil uji statistic *chi-square* diperoleh $p\text{-value} = 0,005$ ($p\text{ value} < 0.05$) sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara faktor lingkungan keluarga dengan gangguan mental emosional pada remaja SMA Negeri 1 Gedeg tahun 2024.

Tabel 3. Pengaruh Lingkungan Sekolah terhadap Gangguan Mental Emosional (n=88)

Lingkungan Keluarga	Gangguan Mental Emosional		PR	P-value
	Ada Indikasi	Tidak Ada Indikasi		
Negatif	29	8	1.211	0.250
Positif	33	18		

Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa responden dengan pengaruh lingkungan sekolah positif lebih banyak mengalami indikasi gangguan mental emosional yaitu sebanyak 33 siswa dibandingkan responden dengan pengaruh lingkungan sekolah positif yang tidak ada indikasi gangguan mental emosional sebanyak 18 siswa. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh $p\text{-value} = 0,250$ ($p\text{ value} > 0.05$) maka didapatkan kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh signifikan atau bermakna antara faktor lingkungan sekolah dengan gangguan mental emosional pada remaja SMA Negeri 1 Gedeg tahun 2024.

Tabel 4. Pengaruh Teman Sebaya terhadap Gangguan Mental Emosional (n=88)

Lingkungan Keluarga	Gangguan Mental Emosional		PR	P-value
	Ada Indikasi	Tidak Ada Indikasi		
Negatif	32	6	1.404	0.026
Positif	30	20		

Tabel 4 menunjukkan hasil bahwa responden dengan pengaruh negatif lebih besar memiliki indikasi gangguan mental emosional yaitu sebanyak 32 siswa dibandingkan responden dengan pengaruh teman sebaya positif, yang memiliki indikasi gangguan mental emosional sebanyak 30 siswa. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh $p\text{-value} = 0,026$ ($p\text{ value} < 0.05$) sehingga didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara faktor teman sebaya dengan gangguan mental emosional pada remaja SMA Negeri 1 Gedeg tahun 2024.

PEMBAHASAN

Gangguan Mental Emosional pada Remaja

Gangguan mental emosional merupakan suatu kondisi kesehatan yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, dan suasana hati. Gangguan mental emosional seperti cemas, khawatir, dan tegang dapat menyebabkan beban bagi individu, keluarga dan lingkungan sekitarnya. Artinya, siswa yang bersangkutan akan menghadapi berbagai gejala negative yang berpengaruh pada dirinya sendiri dan sekitarnya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa proporsi pada siswa yang ada indikasi gangguan mental emosional sebanyak 62 siswa (70,5%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Shi *et al.*, 2021) diperoleh proporsi sebesar 75,5% siswa dengan gangguan mental emosional atau lebih banyak siswa yang mengalami gangguan emosional dibanding yang tidak mengalami gangguan mental emosional. Dampak yang ditimbulkan dari gangguan mental emosional dapat berdampak pada berbagai aspek dalam kehidupan remaja. Pada individu dapat mempengaruhi kondisi fisik, emosional, kemampuan berpikir dan keberfungsian dalam cakupan lingkungan sosial. Kemudian gangguan ini bisa juga membuat remaja mengalami perubahan secara afektif yang mengganggu aktivitas remaja tersebut.

Pengaruh Lingkungan Sekolah terhadap Gangguan Mental Emosional Remaja

Lingkungan sekolah merupakan tempat seseorang siswa dalam menjalankan kegiatan-kegiatan pendidikan untuk memahami ilmu pengetahuan, perubahan sikap, dan ketrampilan hidup baik didalam kelas ataupun diluar kelas dengan berpegang pada peraturan dan sistematika pendidikan yang telah ditetapkan sehingga pembelajaran dapat berjalan sesuai

dengan tujuan yang diinginkan. Berdasarkan hasil penelitian, tidak ada pengaruh yang signifikan antara faktor lingkungan sekolah gangguan mental emosional pada remaja SMA Negeri 1 Gedeg tahun 2024. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Livia Prajogo & Yudiarso, 2021) yang menyatakan tidak ada pengaruh faktor lingkungan sekolah terhadap gangguan mental emosional pada remaja di SMK Kosgoro 2 Payakumbuh tahun 2021 dengan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,276$. Peneliti lainnya yang sejalan juga dengan penelitian ini dilakukan oleh (Compas et al., 2020) yang menyimpulkan tidak adanya pengaruh lingkungan sekolah dengan gangguan mental emosional dengan hasil uji statistik ($p\text{-value} > 0,05$). Tidak adanya pengaruh faktor lingkungan sekolah dengan gangguan mental emosional pada remaja dikarenakan pengaruh lingkungan sekolah yang baik tidak menutup kemungkinan tetap adanya indikasi gangguan mental emosional karena gangguan mental emosional tersebut bisa dipicu dari faktor pengaruh pola asuh dan lingkungan keluarga. Begitu pula pada lingkungan sekolahnya yang negatif atau tidak baik juga bisa menyebabkan gangguan mental emosional.

Pengaruh Teman Sebaya terhadap Gangguan Mental Emosional Remaja

Lingkungan teman sebaya merupakan lingkungan yang bersumber dari teman yang mempunyai kesamaan dalam usia maupun status yang dapat membantu memberikan informasi terkait dengan hal apa yang harus dilakukan oleh remaja dalam upaya bersosialisasi dengan lingkungannya, selain itu dapat juga memberikan timbal balik atas apa yang dilakukan dalam kelompok dan lingkungan sosial remaja tersebut (Canal-bedia et al., 2024). Berdasarkan hasil penelitian, ada pengaruh signifikan antara faktor teman sebaya dengan gangguan mental emosional pada remaja SMA Negeri 1 Gedeg tahun 2024 dengan nilai PR 1,404 yang artinya siswa dengan teman sebaya negative memiliki peluang beresiko 1,404 kali terkena indikasi gangguan mental emosional, dibandingkan siswa dengan teman sebaya positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Selçuk et al., 2021) dengan hasil uji statistik $p\text{-value} 0,001$ ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh signifikan antara faktor lingkungan teman sebaya terhadap gangguan mental emosional remaja.

Peneliti lainnya yang sejalan juga dengan penelitian ini dilakukan oleh yang menyimpulkan adanya pengaruh faktor lingkungan teman sebaya terhadap gangguan mental emosional dengan hasil uji statistik ($p\text{-value} > 0,05$). Peneliti selanjutnya yang sejalan juga dengan penelitian ini dilakukan oleh (Guessoum et al., 2020) yang menyimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara faktor lingkungan teman sebaya terhadap gangguan mental emosional remaja pada siswa SMK dengan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,048$ ($p < a$). Teman sebaya memiliki pengaruh yang besar dalam menentukan arah hidup remaja. Interaksi teman sebaya memiliki peranan kuat untuk mendorong terbentuknya berbagai keterampilan sosial. Remaja yang berinteraksi dengan teman sebaya negatif, maka semua bentuk perilaku, sikap, dan arah tujuan hidup menjadi negatif. Sebaliknya, remaja yang berinteraksi dengan teman sebaya positif, dimana suatu kelompok secara konsisten memberikan semangat, dukungan, dan kesempatan untuk mengaktualisasikan diri secara positif, maka juga akan memiliki sikap yang positif.

KESIMPULAN

Kesimpulan Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh faktor lingkungan dan teman sebaya terhadap gangguan mental emosional pada remaja SMAN 1 Gedeg tahun 2024.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih pada Kepala SMAN 1 Gedeg dan Stikes Pemkab Jombang yang telah mendukung dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Canal-bedia, R., Díez-villoria, E., & Gisbert-gustemps, L. (2024). *Emotion regulation and emotion dysregulation in children and adolescents with Autism Spectrum Disorder : A meta-analysis of evaluation and intervention studies*. 109(January). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102410>
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., Winsen, & Ardani, A. (2020). Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67–82.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2020). *HHS Public Access*. 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>.Coping
- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2019). *Mental Emosional Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta Se Kota Padang Panjang Tahun 2018*. 2(2), 68–72.
- Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., & Moro, M. R. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry Research*, 291, 113264. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264>
- Ike. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Melakukan Kunjungan Antenatal Care (ANC) Pada Masa Pandemi COVID-19 Di Kelurahan Sagatani*. 6,No.1, 20(<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/viewFile/47999/75676589958> Javed F, Gilani SO, Latif S, Waris A, Jamil M, Waqas A. Predicting Risk of Antenatal Depression and Anxiety Using Multi-Layer Perceptrons and Support Vector Machines.).
- Kemendes RI. (2020). *Protokol Layanan DKJPS Anak dan Remaja Pda Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Pandemi COVID-19*. 41. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/COVID-19/Buku-Protokol-Dukungan-Kesehatan-Jiwa-Dan-Psikologi-DKJPS-AR-2020.pdf>
- Kurniawati, K. I., Yulianto, S., & Putri, D. S. R. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Awal Di Mts Negeri 2 Karanganyar. *Jurnal Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada*, 2(5), 1–8.
- Livia Prajogo, S., & Yudianto, A. (2021). Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 85–100. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art5>
- Riskesdas. (2018). *RISKESDAS*. *RISKESDAS*, 1–582.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I. (B. Widiasinta, Penerj.)*. Erlangga.
- Selçuk, E. B., Demir, A. Ç., Erbay, L. G., Özcan, Ö. Ö., Güner, H., & Dönmez, Y. E. (2021). Anxiety, depression and post-traumatic stress disorder symptoms in adolescents during the COVID-19 outbreak and associated factors. *International Journal of Clinical Practice*, 75(11), 1–7. <https://doi.org/10.1111/ijcp.14880>
- Shi, W., Yuan, G. F., Hall, B. J., Liu, X., Su, Y., & Zhao, L. (2021). *Mental Disorders and Emotional Competence Among Chinese Adolescents Before and During COVID-19 Pandemic : A Longitudinal Mediation Model*. 9(December), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.767004>
- Tang, S., Xiang, M., Cheung, T., & Xiang, Y. T. (2021). Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child

- discussion. *Journal of Affective Disorders*, 279(October 2020), 353–360. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.016>
- World Health Organization. (2021). COVID-19 disease in children and adolescents. *Scientific Brief, September*, 1–10. https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Children_and_adolescents-2021.1
- Zengin, M., Yayan, E. H., & Vicnelioglu, E. (2021). The effects of the COVID-19 pandemic on children's lifestyles and anxiety levels. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 34(3), 236–242. <https://doi.org/10.1111/jcap.12316>