

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesehatan Mental

1. Definisi Kesehatan Mental

WHO mendefinisikan tentang kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (“WHO | Mental health: a state of well-being” t.t.).

Kesehatan mental adalah suatu keadaan individu seperti aspek perkembangan, baik fisik, pengetahuan, dan perasaan yang penuh dapat berkembang serta dapat menyesuaikan diri dengan perkembangan orang lain sehingga selanjutnya dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Fakhriyani, 2019).

Kesehatan mental merupakan keadaan psikologis dalam hal ini seseorang mampu menunjukkan kemampuan diri dan mampu menyesuaikan diri dalam masalah dan pemecahannya yang ada dari dalam diri sendiri maupun masalah-masalah yang ada di lingkungan sekitarnya. Kesehatan mental mengacu pada cara berfikir, perasaan, dan tindakan seseorang yang tepat dalam menghadapi tantangan hidup dan stress hidup (Nisa, 2019).

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

a. Faktor eksternal

1) Faktor Sosial / lingkungan

Ada tiga hal yang dibahas pada faktor ini, yaitu: system peran, struktur sosial dan karakteristik individu. bentuk persepsi kita terhadap lingkungan kita, akan mempengaruhi perilaku kita dalam lingkungan tersebut. Misalnya kita mempersepsi bahwa lingkungan kita menyenangkan, maka kita pun akan berperilaku menyenangkan atau positif dalam lingkungan kita dan begitu sebaliknya.

Peranan yang kita duduki berbeda-beda pada, Peran sebagai suami, istri, anak, manajer, menantu, pengurus yayasan menghasilkan jenis perilaku yang berbeda-beda. Dengan demikian bentuk perilaku kita akan tergantung pada jenis peran yang kita sandang. Pada kajian tentang penyebaran inovasi banyak disebut bahwa struktur sosial masyarakat mempengaruhi bentuk tindakan masyarakat tersebut dalam mengantisipasi pesan yang disampaikan, seperti adanya pemuka pendapat, pengikut dan lain sebagainya. Kelompok orang tua melahirkan pola perilaku yang berbeda bila dibandingkan dengan kelompok anak muda. Selain itu karakteristik individu seperti usia, kecerdasan juga mempengaruhi pola-pola perilaku.

2) Lingkungan teman sebaya

Lingkungan teman dapat menyebabkan seseorang merasa stres dan gagal berkonsentrasi. Misalnya, saya ingat pernah belajar di kelas di mana saya memiliki seorang teman yang suka mengejek, menghina fisik tidak dapat berkonsentrasi sama sekali kecuali kelas tersebut tenang dan

terstruktur. Setiap kali kami memiliki pelajaran yang tidak terstruktur, prestasinya menurun.

3) Teknologi Media Sosial

Revolusi teknologi media sosial sering disusul dengan revolusi dalam perilaku sosial. Pola-pola teknologi yang menghasilkan berbagai loncatan membentuk serangkaian perilaku manusia. Alvin Tofler menuliskan tiga gelombang peradaban manusia yang terjadi sebagai akibat perubahan teknologi. Lingkungan teknologis (*technosphere*) yang meliputi sistem energi, sistem produksi, dan sistem distribusi, membentuk serangkaian perilaku sosial yang sesuai dengannya (*sociosphere*). Bersama dengan itu tumbuh pola-pola penyebaran informasi (*infosphere*) setiap anggota masyarakat. Jenis teknologi yang digunakan masyarakat dapat mempengaruhi pola-pola komunikasi masyarakat baik pola pikir maupun pola tindakannya.

Contoh penggunaan media sosial telah mengubah tindakan komunikasi masyarakat dalam hal mengirimkan ucapan selamat, melalui SMS yang sebelumnya menggunakan kartu ucapan. Pada masyarakat yang menggunakan teknologi sederhana untuk memenuhi kebutuhannya sehari-hari, suasana kejiwaan masyarakatnya tentu berbeda dengan masyarakat berteknologi tinggi yang sering menggunakan teknologi untuk eksploitasi.

b. Faktor internal

1) Dukungan Keluarga

Keluarga yang lengkap dan fungsional serta mampu membentuk homeostatis akan dapat meningkatkan kesehatan mental para anggota, meningkatkan ketahanan ketidakstabilan emosional, dan meningkatkan ketahanan gangguan kesehatan mental anggota keluarganya

2) Ekonomi

Ekonomi adalah sesuatu yang tidak dapat dipengaruhi oleh satu orang saja. Jadi, ini adalah faktor situasional yang berada di luar kendali kita, tetapi tetap akan memengaruhi apa yang kita lakukan dan bagaimana kita melakukannya. Jika terjadi inflasi yang tinggi, kita mungkin mengalami tekanan finansial dan itu dapat menyebabkan kita menghabiskan lebih sedikit uang, dan bahkan mengembangkan perasaan cemas dan tidak berdaya.

3. Gejala Gangguan Mental

Berikut beberapa gejala yang dialami orang gangguan mental:

- a. Waham: yaitu gejala yang dialami ataupun dikatakan oleh penderita tidak nyata dan tidak sesuai kenyataan.
- b. Halusinasi: yaitu penderita merasakan sensasi melihat, mendengar, dan merasakan sesuatu yang tidak nyata.
- c. Orang yang terkena penyakit gangguan mental pasti memiliki suasana hati yang berubah – ubah.

- d. Penderita gangguan mental sering merasakan kesedihan yang berlangsung berminggu – minggu bahkan berbulan – bulan.
- e. Orang yang terkena gangguan mental cenderung mempunyai perasaan cemas dan takut yang berlebih.
- f. Jika sudah terkena penyakit gangguan mental pasti mempunyai gangguan makan yang sangat unik yaitu sering memuntahkan / makan dalam jumlah yang banyak.

4. Jenis-jenis Gangguan Mental

- a. Depresi Gangguan suasana hati yang menyebabkan penderitanya terus menerus sedih. Contoh ilustrasinya adalah seorang wanita merasa depresi dan dia larut dalam kesedihan selama berminggu-minggu karena berpisah dengan kekasihnya
- b. Gangguan Kecemasan (*Anxiety Disorder*) Gangguan yang membuat penderitanya cemas dan takut secara berlebihan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Contoh ilustrasinya adalah saat seorang wanita takut untuk mandi, dia takut akan ditenggelamkan ke bak mandi oleh seseorang. Padahal hal tersebut adalah hal yang tidak perlu untuk dicemaskan.
- c. Skizofrenia Gangguan mental yang menimbulkan halusinasi, delusi serta kekacauan berfikir dan berperilaku. Contoh ilustrasinya seorang bapak merasa melihat laut di depannya, yang padahal kenyataannya adalah jalan raya.
- d. Gangguan Bipolar Gangguan perubahan suasana hati. Contoh ilustrasinya adalah saat pagi hari seorang anak perempuan menangis tersedu-sedu karena kedua orang tuanya meninggal dunia akibat kecelakaan pesawat. Tetapi, sejam

kemudia dia tertawa terbahak-bahak padahal saat itu masih situasi berduka di dalam keluarganya.

- e. Gangguan Tidur Gangguan tidur yang mengganggu Kesehatan dan kualitas hidup penderitanya. Contoh: sulit tidur (Insomnia), mimpi buruk (Parasomnia), sangat mudah tidur (Narkolepsi).
- f. Gangguan Kepribadian Ganda (Personality Disorder) Gangguan dimana seseorang memiliki dua atau lebih kepribadian dalam satu tubuh. (cenderung buruk) Contoh ilustrasinya adalah seseorang wanita sedang berbelanja pakaian di sebuah mall, 5 menit kemudia dia sudah berada di toilet sambil menghisap rokok.
- g. Gangguan Psikopat Gangguan yang memiliki obsesi mengerikan. Contoh ilustrasinya seorang laki-laki terobsesi mengoleksi tubuh wanita tanpa kepala di rumahnya.
- h. PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) Gangguan trauma karena sebuah kejadian yang tidak nyaman dan memberi kesan perih. Contoh ilustrasinya adalah seorang wanita saat kecilnya mengalami pelecehan seksual, dan akhirnya sampai beranjak dewasa dia tidak pernah keluar rumah dan setiap melihat seseorang lelaki dia akan pingsan.
- i. Gangguan Kontrol Impuls dan Kecanduan (*Impulse Control da Addiction Disorder*) Gangguan yang membuat seseorang membahayakan dirinya dan orang lain. Contoh ilustrasinya adalah seorang anak laki-laki bermain balapan liar di jalan raya, ia tidak memikirkan keselamatan diri sendiri dan orang lain.

- j. Gangguan Obsesif Kompulsif (OCD) Gangguan yang membuat seseorang melakukan suatu hal yang berulang-ulang. Contoh ilustrasinya adalah seseorang bapak yang terus menerus mencuci tangan dan mandi dimanapun dan kapanpun.

5. Kriteria Kesehatan Mental

Menurut Nisa (2019), ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental baik antara lain:

1. Individu yang memiliki perasaan bahagia dan kepuasan dalam menjalani kehidupan.
2. Individu yang memiliki semangat dalam menjalani kehidupan seperti kemampuan untuk menikmati hidup, keceriaan, dan kesenangan kesenangan yang lain.
3. Individu yang memiliki tenaga dalam menghadapi stress dan bangkit dari kegagalan-kegagalan hidup yang sedang dialami.
4. Individu yang memiliki kemampuan untuk merealisasikan diri. Kemampuan realisasi diri ini merupakan kemampuan untuk berpartisipasi dalam hidup melalui aktivitas-aktivitas hidup yang bermakna dan hubungan sosial yang baik Individu yang mampu mengembangkan kemampuan untuk berubah dan mengalami berbagai macam perasaan yang sejalan dengan perubahan kondisi kehidupan.
5. Individu memiliki perasaan tentang keseimbangan hidup, contohnya privasi dan sosialitas, bermain dan bekerja, tidur dan bangun, serta istirahat dan beraktivitas.

6. Individu memiliki perasaan tentang keutuhan pandangan hidup seperti roh, jiwa, tubuh, kreativitas, dan perkembangan kecerdasan.
7. Individu memiliki perhatian kepada diri sendiri maupun orang lain.
8. Individu memiliki kepercayaan diri dan penilaian yang baik tentang diri.

6. Karakteristik Kesehatan Mental

Menurut Yusuf dalam Fakhriyani (2019), mengemukakan karakteristik kesehatan mental dengan ciri-ciri sebagai berikut:

a. Terhindar dari gangguan jiwa

Terdapat 2 kondisi kejiwaan yang terganggu yaitu gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psikose*). Kedua istilah ini memiliki perbedaan. *Neurose* adalah seseorang yang masih mengetahui dan merasakan kesulitan, hal lain dari kepribadian *Neurose* yaitu masih bisa hidup dalam dunia nyata secara umum, sedangkan *psikose* tidak mengetahui masalah ataupun kesulitan yang dihadapinya serta terganggu dengan situasi seperti tanggapan, perasaan, motivasi, sehingga individu ini tidak memiliki integritas dengan konteks hidup jauh dari dunia nyata, menurut Dradjat dalam (Fakhriyani, 2019).

b. Mampu menyesuaikan diri

Individu yang mampu mengatasi stress, konflik, frustasi, serta masalah-masalah tertentu melalui cara-cara alternatif tertentu merupakan individu dengan penyesuaian diri (*self adjustment*) dalam pemenuhan kebutuhan (*needs satisfaction*). Seseorang yang mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya, secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan

lingkungannya, sesuai dengan norma sosial dan agama adalah seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik.

c. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal

Indikasi sehat secara mental adalah individu yang mampu memanfaatkan kelebihanya yaitu dengan cara mengembangkan potensi semaksimal mungkin. Memanfaatkan potensi secara maksimal dapat dilakukan dengan ikut secara aktif dalam berbagai macam kegiatan yang positif serta berguna bagi pengembangan kualitas dirinya.

d. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Individu dengan mental yang sehat menunjukkan perilaku yang baik dan respon yang positif dalam memenuhi kebutuhannya untuk dirinya sendiri maupun orang lain serta berusaha untuk mencapai kebahagiaan bersama. Seseorang yang tidak egois dan tidak mencari keuntungan atau maksud yang merugikan orang lain.

7. Prinsip Kesehatan Mental

Schneiders (dalam yustinus 2017) mengemukakan bahwa prinsip meujuk pada kondisiyang bisa membuat hubungan antara kesehatan mental, kepribadian dengan aspek – aspek lain yang beragam , antara lain :

- a. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri prinsip ini dapat dicapai melalui penerimaan diri, kepercayaan diri, citra diri juga disebut citra diri, dan merupakan komponen penting dari pengembangan diri.

- b. Keterpaduan antara integritas diri tujuan dari integrasi ini adalah keseimbangan antara kekakuan batin, sikap tertutup terhadap kehidupan dan ketahanan.
- c. Perwujudan diri (aktualisasi diri) aktualisasi diri adalah pematangan diri. Seseorang dengan kesehatan mental adalah orang yang dapat sepenuhnya menyadari dirinya dan potensinya. Kebutuhan mereka sepenuhnya terpenuhi dan terpenuhi.
- d. Berkemampuan menerima orang lain anda dapat menjadi tuan rumah bagi orang – orang, berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan beradaptasi dengan baik dalam kehidupan memiliki hubungan yang erat dengan teman temanya.
- e. Berminat dalam tugas dan pekerjaan orang berbadan sehat memang bekerja lebih cepat daripada pekerja mudah, meskipun sulit tetapi tidak tertarik.
- f. Pengawasan diri memberi diri kendali atas hasrat dan hasrat seksual anda adalah bagian penting dari kehidupan orang dewasa yang normal dan sehat secara mental. Karena ini memungkinkan orang untuk mengaah semua tindakan.
- g. Rasa benar dan tanggung jawab perilaku yang benar dan bertanggung jawab adalah penting karena setiap orang menginginkan kebebasan dari rasa bersalah, rasa bersalah dan kekecewaan. Merasa benar dan sukses adalah dambaan setiap orang yang berpikiran sehat.

8. Kriteria Sehat Jiwa

a. WHO

- 1) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan.

- 2) Memperoleh kepuasan dari usahanya
 - 3) Merasa lebih puas memberi dari pada menerima
 - 4) Hubungan antar manusia, saling menolong dan memuaskan
 - 5) Menerima kekecewan sebagai pelajaran, untuk memperbaiki yang akan datang
 - 6) Mengarahkan rasa bermusuhan pada penyelesaian yang kreatif
 - 7) Mempunyai rasa kasih sayang
- b. Braham Maslow
- 1) Memiliki persepsi yang akurat terhadap realitas
 - 2) Menerima diri sendiri oranglain dan lingkungan
 - 3) Sepontan, sederhana, dan wajar
- c. Maria Jahoda
- 1) Sikap positif terhadap diri sendiri
 - 2) Tumbuh kembang dan aktualitas diri
 - 3) Integrasi
 - 4) Otonom
 - 5) Perepersepsi realitas
 - 6) Menguasai lingkungan

9. Ruang Lingkup Kesehatan Mental

a. Kesehatan mental dalam keluarga

Peran keluarga dalam pendidikan anak sangat besar hal inipun berlaku untuk kesehatan mental nya. Dimana pasangan suami istri ditantang untuk bisa mengelola keluarga untuk menciptakan keluarga memiliki keadaan

sangat baik. Dimana pasangan suami istri inilah yang memang memiliki pondasi agar kehidupan krdepan berjalan baik. Jika keadaan pasangan baik maka akan berfungsi untuk mengembangkan mental yang sehat dan menularkan keanggota keluarga lainnya.

b. Kesehatan mental disekolah

Peran guru dalam psikologi perkembangan memang besar namun lingkungan sekolah tidak hanya berdiri dari guru saja sugesti bahwa perkembangan kesehatan mental peserta didik ataupun ke anak menjadi siswa akan dipengaruhi oleh iklim sosio –emosional di sekolah. Ada juga yang berpendapat bahwa dimana ke pimpinan sekolah dan guru guru (terutama guru BK atau konselor) memiliki kesehatan mental yang baik maka akan tertular kepada semua anggota sekolah menjelaskan betapa pentingnya kesehatan mental. Pimpinan para guru bekerja dengan baik dan kombinasi untuk mendapatkan iklim kehidupan sekolah fisik, emosional, sosial, maupun moral spriritual yang baik demi perkembangan kesehatan mental para siswa.

10. Keadaan Sehat Atau Sakit Mental

Dapat dinilai dari keefektiffan fungsi prilaku, yaitu:

- a. Bagaimana presentasi kerja yang ditampilkan oleh individu baik proses maupun hasilnya.
- b. Bagaimana hubungan inter personal dilingkungan dimana individu berada
Bagaimana individu menggunakan waktu senggangnya, individu yang sehat jiwa.

- c. dapat menggunakan waktunya untuk hal hal yang produktif dan positif bagi dirinya dan bagi lingkungannya.

11. Tujuan Dan Fungsi Kesehatan Mental

Mental Manusia diciptakan oleh Tuhan dengan sangat baik dan memiliki keinginan hidup yang bahagia, nyaman, sejahtera dan baik secara pribadi dan kelompok. Untuk mencapai keinginan-keinginan tersebut, kesehatan mental memegang peranan penting dalam kehidupan seseorang.

a. Tujuan Kesehatan Mental

Menurut Sudari, tujuan kesehatan mental adalah:

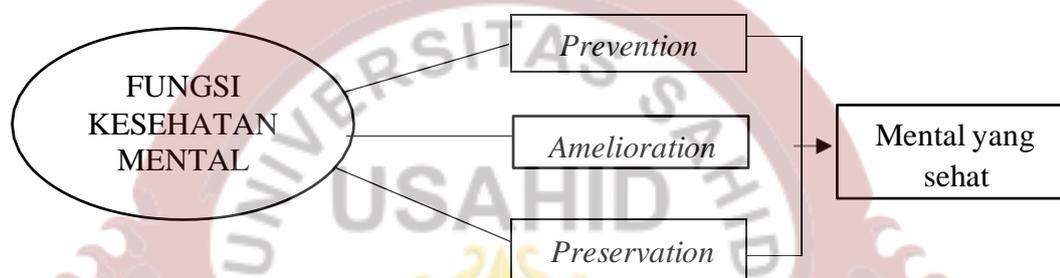
- 1) Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan yang sehat.
- 2) Mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebabsebab gangguan metal dan penyakit mental.
- 3) Mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental.
- 4) Mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental.

b. Fungsi Kesehatan Mental

Kesehatan mental berfungsi dalam memelihara dan mengembangkan kondisi mental individu agar sehat, serta terhindar dari gangguan mental. Kesehatan mental berfungsi untuk mencegah gangguan kesehatan mental sehingga terhindar dari penyakit mental. Mental yang sehat dapat melakukan perbaikan diri dalam meningkatkan kemampuan,

mampu mengembangkan diri dan mampu menghadapi kesulitan-kesulitan dalam perkembangan psikis seseorang.

Kesehatan mental berfungsi dalam memelihara dan mengembangkan kondisi mental individu agar sehat, serta terhindar dari mental illness (sakit mental). Fungsi-fungsi kesehatan mental dapat digambarkan melalui main mappping berikut ini.



B. Remaja

1. Definisi Remaja

Pengertian remaja berasal dari bahasa latin “*adolescence*” yang artinya kearah kematangan. Masa remaja adalah perubahan dari masa remaja menuju masa dewasa diawali dengan kematangan seksual. Gunarso (1998) remaja adalah permulaan dari perubahan fisik yang terdapat kematangan seksual sebelumnya. Sarwono (2002) remaja adalah masa penyempurnaan dari perkembangan pada tahap-tahap selanjutnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah perubahan dari masa remaja menuju masa dewasa yang diawali dari perubahan fisik yang terdapat kematangan seksual dan masa transisi anak-anak menuju ke dewasa pada usia 10 – 18 tahun (Rosyida, 2020).

Masa remaja adalah masa di mana seorang individu berkembang dan menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder pertama hingga saat ia mencapai kematangan seksual (Nugroho & Gumantan, 2020). Individu mengalami pola perkembangan dan identifikasi psikologis dari anak-anak ke dewasa, dan terjadi transisi dari ketergantungan sosial ekonomi yang lengkap ke keadaan yang relatif mandiri (Pratomo & Gumantan, 2020).

Masa remaja merupakan fase transisi dalam kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan pertumbuhan (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021). Masa remaja merupakan perubahan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengarah pada perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan mental yang terjadi pada remaja meliputi kehidupan intelektual, emosional, dan sosial (Gumantan, 2020).

2. Ciri-Ciri Fisik Remaja Awal Dan Menengah

Kenaikan tinggi rata-rata masih mungkin untuk ditentukan. Ini karena efek signifikan dari komposisi makanan dan nutrisi. Pertumbuhan tinggi badan yang drastis ini tidak sesuai dengan ketentuan atau bakatnya. Dari segi tinggi, keduanya agak tertinggal. Anak-anak yang pandai olahraga di Sekolah Dasar mengalami sedikit penurunan di Sekolah Menengah Pertama karena belum ada penyesuaian terhadap perubahan fisik yang ditemui; gerakan mereka juga tampak tidak wajar.

Serangkaian perubahan yang tampak paling nyata dialami oleh remaja adalah perubahan biologi dan fisiologis yang terjadi pada masa remaja awal,

terutama antara usia 11 dan 15 tahun untuk wanita dan 12-16 tahun untuk pria (Ajhuri, 2019).

Sejarah fisik, remaja mulai menunjukkan sifat-sifat dewasa dengan berkembangnya ciri-ciri seks sekunder ini. Perkembangan fisik remaja awal dan pertengahan dipetakan sebagai berikut:

- a. Tingkat perkembangan secara keseluruhan dan cepat.
- b. Proporsi ukuran tinggi dan berat badan seringkali tidak seimbang (termasuk otot dan tulang).
- c. Munculnya ciri-ciri sekunder (menumbuhkan bulu kemaluan, pelebaran otot pada daerah tertentu), disertai dengan mulainya produksi aktif jenis kelenjar (haid pada wanita dan polusi pada pria untuk pertama kali).
- d. Gerakannya tampak canggung dan tidak terkoordinasi.
- e. Ikut serta dalam berbagai cabang permainan yang ia coba.

Berdasarkan gambaran ciri-ciri fisik remaja awal dan pertengahan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri fisik remaja awal dan pertengahan terjadi secara diam-diam dan tidak terlihat. Perubahan pada tubuh pria dan wanita, seperti tumbuhnya jakun, tumbuhnya buah dada, dan tumbuhnya bulu diseluru tubuh, dapat diamati dengan mata telanjang. Sedangkan secara kasat mata dapat diketahui dengan masuknya haid setiap bulan pada wanita dan mimpi basah pada pria.

3. Jenis Perkembangan Remaja

a. Perkembangan Intelektual Remaja Awal dan Menengah

Intelektual adalah akal atau kecerdasan, yang menandakan kemampuan untuk menjalin hubungan proses berpikir (Malik, 2014) Lebih lanjut lagi definisi dari kecerdasan menurut Wechler sebagai keseluruhan kemampuan individu untuk berpikir dan berperilaku secara sadar, serta kemampuan untuk berpikir dan berperilaku secara sadar, serta kemampuan untuk secara efektif memproses dan mengelola lingkungan (Purwanto, 2020).

Dapat dikatakan bahwa kecerdasan adalah suatu keterampilan dalam berbagai disiplin ilmu yang fungsinya saling berkaitan dan dapat diperhatikan dalam perilaku individu. Mereka juga dapat berpikir jernih dan cepat agar dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan kondisi baru.

Kemampuan otaknya untuk berpikir tumbuh seiring dengan perkembangan fisiknya yang cepat. Jika kemampuan berpikir anak masih terikat pada hal-hal yang nyata atau pemikiran konkret ketika mereka mencapai usia Sekolah Dasar, remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak sepanjang Sekolah Menengah Pertama. Remaja memiliki kemampuan berimajinasi jauh melampaui keberadaanya baik dari segi ruang maupun waktu.

b. Perkembangan Emosional Remaja Awal dan Menengah

Perubahan unsur emosionalitas pada remaja sebagai akibat dari perubahan lingkungan yang berhubungan dengan perubahan tubuh tersebut

merupakan akibat langsung dari perubahan fisik dan hormonal. Perubahan hormonal menyebabkan perubahan seksual dan munculnya dorongan dan sensasi baru (Ajhuri, 2019).

Emosi yang penuh gairah mungkin menantang baik bagi remaja maupun orang tua atau orang dewasa di sekitarnya. Namun, perasaan yang intens ini dapat membantu anak-anak menemukan identitas mereka. Anak muda akan menggunakan reaksi orang lain disekitarnya sebagai pengalaman belajar untuk memilih tindakan apa yang akan dia ambil di masa depan. Emosi meluap dari perasaan yang terbentuk dan mundur dalam waktu singkat, dan bahwa emosi memiliki dampak yang signifikan pada aktivitas psikologis, seperti pengalaman, reaksi, penalaran, dan kemauan dalam setiap individu. Terlepas dari kompleksitas emosi, ada berbagai emosi, yaitu :

- 1) Kemarahan, yang meliputi kebrutalan, amukan, kebencian, kemarahan ekstrim, kejengkelan, dendam, gangguan, kepahitan, kemarahan, pelanggaran, permusuhan, dan perbuatan kekerasan.
- 2) Kesedihan ditandai dengan kata-kata sedih, muram, melankolis, mencintai diri sendiri, kesepian, ditolak, putus asa, dan tekanan.
- 3) Kecemasan, ketakutan, kegugupan, kekhawatiran, was-was, melankolis, kurang energi, horror, kecut, panic, dan fobia semuanya termasuk di dalamnya.
- 4) Kenikmatan, terdiri dari kebahagiaan, kegembiraan, ringan, kepuasan, kehati-hatian, kebahagiaan, hiburan, kebanggaan, kesenangan indrawi,

heran, rasa ingin tahu, kepuasan, perasaan kenyang, terangsang, sangat senang, dan maniak.

- 5) Penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan, keintiman, bskti, rasa hormat, kasmaran, dan kasih sayang adalah semua aspek cinta.
- 6) Terkejut, mengandung kata terkesiap, kagum, dan kaget.
- 7) Kesal, dengan cemoohan, jijik, mual, muak, benci, tidak suka, dan ingin muntah.
- 8) Penghinaan, yang terdiri dari rasa bersalah, malu, dendam, sesal, hina, aib, dan hati yang terluka (Kemali Syarif dkk, 2017).

Remaja harus membuat beberapa perubahan tambahan untuk mencapai tujuan pola sosialisasi orang dewasa. Yang paling esensial dan paling sulit adalah penyesuaian diri terhadap pengaruh kelompok sebaya yang meningkat, perubahan perilaku social, pengelompokkan sosial baru, nilai-nilai baru dalam pemilihan persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan social, dan nilai-nilai baru dalam pemilihan pemimpin.

Ciri-ciri perkembangan sosial remaja awal dan menengah, antara lain :

- 1) Keterlibatan remaja dalam hubungan sosial lebih substansial dan intim secara emosional daripada di masa kanak-kanak.
- 2) Jejaring sosial menjadi semakin beragam, mencakup peningkatan jumlah individu dan berbagai jenis interaksi (misalnya dalam hubungan dengan teman sekolah untuk menyelesaikan tugas kelompok).

c. Perkembangan Moral Remaja Awal dan Menengah

Moral adalah pengendalian, pengendalian dalam bertindak dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai kehidupan, baik standar masyarakat maupun prinsip-prinsip yang mengatur kehidupan seseorang (Purwanto, 2020).

Perkembangan moral remaja diawali dengan rasa bersalah dan upaya mencari rasa aman. Berikut ini adalah contoh akhlak yang diperlihatkan pada remaja:

- 1) Ketaatan pada diri sendiri, religius atau moral berdasarkan motif pribadi.
- 2) Adaptif, tanpa mengkritisi keadaan lingkungan.
- 3) Penurut, dengan keberatan mengenai moral dan keyakinan agama.
- 4) Tidak dapat menyesuaikan diri, tidak dapat menerima ajaran agama dan moral sebagai kebenaran.
- 5) Sesat, mengabaikan aturan dan standard dasar dan agama masyarakat (Khadijah, 2020).

4. Tahapan Perkembangan Remaja

Terdapat tiga tahapan dalam perkembangan remaja yaitu:

a. Remaja Awal

Seorang remaja pada tahap ini, usia 10 hingga 12 tahun, menjadi seseorang yang masih takjub dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mengembangkan pemikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Hanya dipelukoleh lawan jenis, sudah

berfantasi tentang erotisme. Hipersensitivitas ini berjalan seiring dengan penurunan kendali atas "ego". Hal ini membuat sulit bagi orang dewasa muda untuk memahami (Yuliandra & Fahrizqi, 2020).

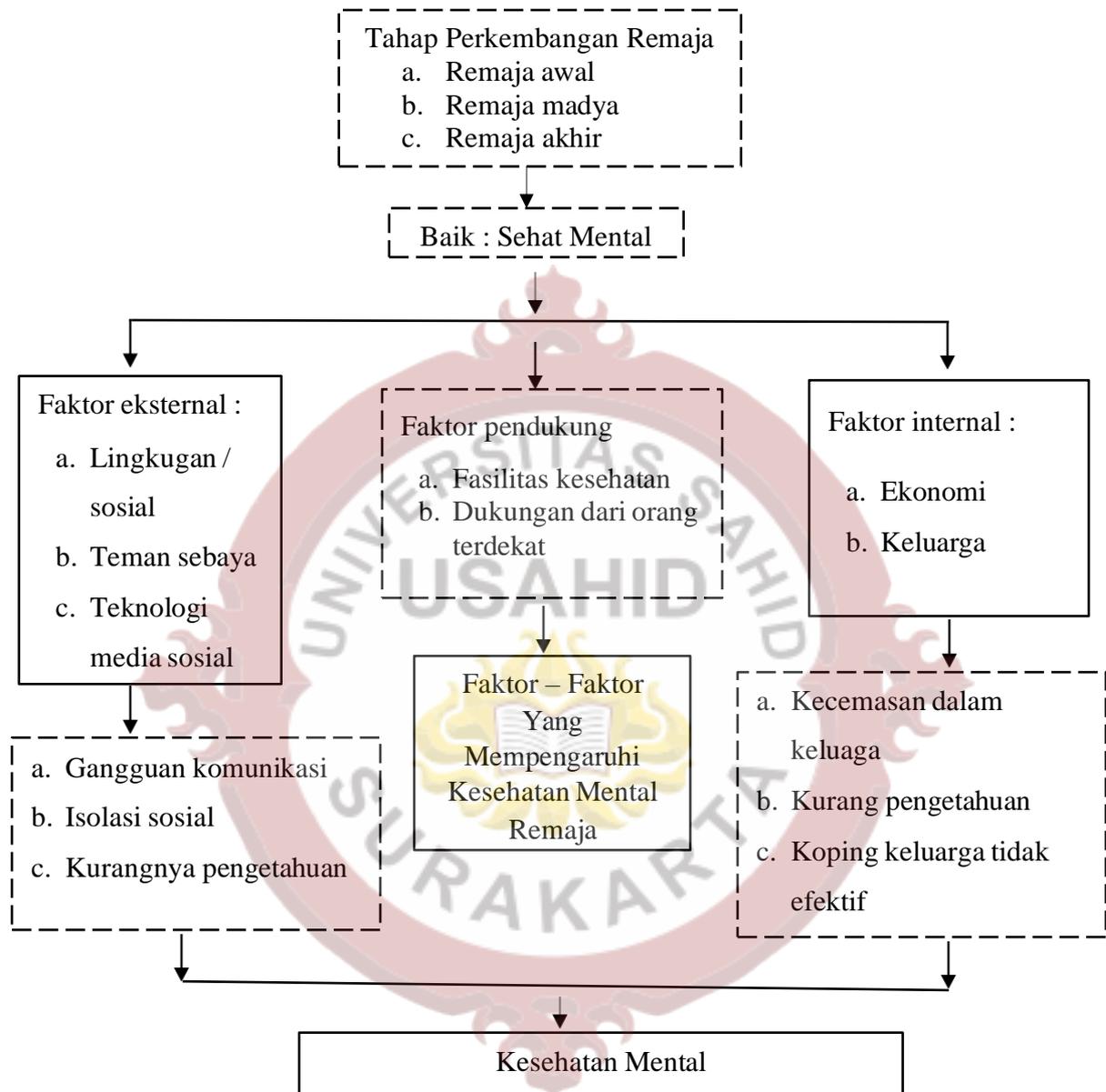
b. Remaja Madya

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman. Ia senang banyak teman yang menyukai mereka (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Ada kecenderungan "narsis" untuk mencintai diri sendiri dengan menyukai teman yang memiliki kualitas yang sama. Juga, bingung karena tidak tahu harus memilih yang mana : sensitif atau acuh tak acuh, ramai atau sepi, optimis atau pesimis, idealis atau materialistis, dan lain-lain (Nugroho & Yuliandra, 2021).

Fase ini (16-19 tahun) merupakan fase pematangan menuju pertumbuhan dan ditandai dengan tercapainya lima hal berikut:

- 1) Tumbuhnya minat terhadap fungsi-fungsi akal.
- 2) Ego mencari peluang untuk terikat dengan orang lain dan mendapatkan pengalaman baru.
- 3) Membentuk identitas seksual yang tidak akan pernah berubah lagi.
- 4) Keegoisan (terlalu egois) digantikan oleh keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain.
- 5) Membangun "tembok" yang memisahkan diri pribadi dan masyarakat umum.

C. Kerangka Teori



Keterangan :

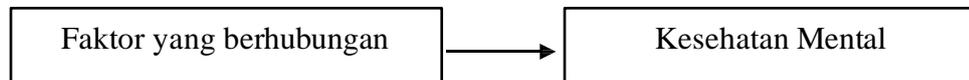
⎓ : Tidak diteliti

▭ : Diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Lawrence Green 2018, Rawlins, dalam Yosep 2011)

D. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Adanya faktor lingkungan yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Muhammadiyah 11 Sumberlawang.
2. Adanya faktor dukungan teman yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Muhammadiyah 11 Sumberlawang.
3. Adanya faktor teknologi yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Muhammadiyah 11 Sumberlawang.
4. Adanya faktor dukungan keluarga yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Muhammadiyah 11 Sumberlawang.
5. Adanya faktor ekonomi yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Muhammadiyah 11 Sumberlawang.