



**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MASALAH MENTAL
EMOSIONAL PADA REMAJA : *LITERATURE RIVIEW***

Fatma Khairani Hasibuan*
Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat,
STIKes Tengku Maharatu

**Corresponding Author*

**fmxhairani12@gmail.com*

Received: April 2024

Accepted: April 2024

Publishes: April 2024

Abstrak

Latar Belakang: Pentingnya perencanaan ke depan dan memastikan agar kesehatan mental remaja tetap terjaga karena gangguan mental emosional merupakan kondisi yang menunjukkan seseorang sedang mengalami perubahan emosi yang jika terus berlanjut dapat berubah menjadi kondisi psikologis. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi mental emosional pada remaja melalui tinjauan literatur yang komprehensif. **Metode:** Penelitian literature review ini menggunakan strategi yang komprehensif, seperti perencanaan artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet dan tinjauan ulang artikel. Pencarian database yang digunakan yaitu google scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan mental emosional pada remaja. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan 10 jurnal yang di review menunjukkan berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental emosional remaja, seperti kualitas tidur, durasi penggunaan gawai, media sosial, teman sebaya serta pola asuh orang tua. Hubungan antara faktor-faktor ini dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, PTSD, dan penggunaan narkoba juga diidentifikasi. Hasil menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari faktor-faktor ini terhadap kesehatan mental emosional remaja, dengan prevalensi masalah mental emosional yang cukup tinggi di sebabkan karena pola asuh orang tua yang kurang baik. **Kesimpulan:** Gangguan mental emosional adalah suatu kondisi dimana emosi seseorang berubah secara berlebihan, ini disebabkan oleh ketakutan, kecemasan serta kekhawatiran yang berlebihan.

Kata Kunci : Faktor Penyebab, Mental Emosional, Remaja

Abstract

Background: The importance of planning ahead and ensuring that teenagers' mental health is maintained because emotional mental disorders are conditions that indicate a person is experiencing emotional changes which, if continued, can turn into psychological conditions. **Purpose :** This study aims to identify factors that influence the mental and emotional state of adolescents through a comprehensive literature review. **Method :** This literature review research uses a comprehensive strategy, such as planning articles in



research journal databases, searching via the internet and reviewing articles. The database search used is Google Scholar. The keywords used in the article search were analysis of factors related to emotional mentality in adolescents. **Results** : Based on the 10 journals reviewed, it shows that various factors influence the mental and emotional health of teenagers, such as sleep quality, duration of use of devices, social media, peers and parenting patterns. Associations between these factors and mental health problems such as anxiety, PTSD, and substance use were also identified. The results show that there is a significant influence of these factors on the emotional mental health of adolescents, with a fairly high prevalence of emotional mental problems caused by poor parenting patterns. **Conclusion** : Emotional mental disorder is a condition where a person's emotions change excessively, this is caused by excessive fear, anxiety and worry.

Keywords: *Causal factors, Mental Emotional, Adolescents*

PENDAHULUAN

Masalah mental emosional merupakan hal yang umum terjadi pada remaja di seluruh dunia. Faktor-faktor seperti perubahan fisik, tekanan akademis, konflik dengan orangtua atau teman sebaya serta tantangan dalam menemukan identitas diri, semuanya dapat menyebabkan stress dan ketidakstabilan emosional pada masa remaja.

Sekitar satu sampai tujuh remaja yang berusia 10-19 tahun di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi adalah yang paling umum terjadi pada remaja. Diperkirakan 3,6% remaja berusia 10-14 tahun dan 4,6% remaja berusia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Dan gangguan depresi mempengaruhi sekitar 1,1% remaja berusia 10-14 tahun dan 2,8% remaja berusia 15-19 tahun (WHO, 2022). Prevalensi gangguan mental emosional menurut data Riset Kesehatan Dasar (2013) menunjukkan hasil bahwa ada sebanyak 14 juta orang atau 6,0% dari jumlah penduduk Indonesia yang mengalami gejala depresi dan kecemasan pada usia 2-15 tahun. Sedangkan prevalensi gangguan mental emosional menurut data Riset Kesehatan Dasar (2018) menyebutkan bahwa ada sekitar 10% anak yang mengalami gangguan mental emosional. Dapat disimpulkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada anak mengalami peningkatan sebanyak 4,0% dari tahun 2013-2018 (Kemenkes RI, 2018).

Faktor-faktor yang menjadi pengaruh mental emosional pada remaja yaitu lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan sosial media. Teman sebaya merupakan anak-anak atau remaja yang memiliki usia dan tingkat kematangan yang sama. Bagi remaja dukungan teman sebaya terhadap dukungan emosional seperti empati, kepedulian dan perhatian sangat penting karena bisa membuat dirinya merasa dicintai dan dapat meningkatkan rasa harga dirinya karena bagi remaja harga diri yang tinggi akan memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi dan merupakan dampak positif bagi seorang remaja agar tidak memiliki masalah emosional yang buruk. Selain dari lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah juga sangat berperan penting bagi mental emosional remaja karena



sekolah merupakan lingkungan terdekat dengan remaja. Lingkungan sekolah adalah segala sesuatu baik itu dari aspek fisik, sosial dan akademis yang ada disekolah yang berpengaruh terhadap keserdasan intelektual, emosional dan spiritual bagi seluruh warga sekolah yang berperan besar dalam mencapai suatu pendidikan. Lingkungan Sekolah dapat mempengaruhi emosional yang menyebabkan stress, depresi dan kecemasan yang merupakan gejala dari gangguan mental emosional selain itu suasana sekolah juga mempengaruhi emosional remaja seperti gedung sekolah yang bagus, ada bunga dan tumbuhan yang membuat sekolah terlihat asri dan rindang, ruangan kelas luas dan terdapat ventilasi udara yang cukup membuat rasa nyaman saat belajar. Suasana sekolah akan membantu menciptakan suatu perasaan yang baik untuk menjalani proses belajar mengajar.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah literature review yaitu dengan melakukan kompikasi jurnal-jurnal ilmiah yang berkaitan dengan variable yang akan dibahas yaitu masalah mental emosional pada remaja. Kompikasi jurnal berasal dari database google scholar yang berjumlah 10 jurnal dari tahun 2019 hingga 2024. Pencarian jurnal dilakukan dari tanggal 8 sampai 10 juli 2024. Selama pencarian jurnal dilakukan, dibuat kesimpulan serta saran yang berkaitan dengan hasil telaah literature.

HASIL

Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui kanal google scholar, ditemukan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dari pengkajian terkait faktor yang mempengaruhi mental emosional pada remaja. Berdasarkan 10 jurnal yang di review menunjukkan berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental emosional remaja, seperti kualitas tidur, durasi penggunaan gawai, media sosial, teman sebaya serta pola asuh orang tua. Hubungan antara faktor-faktor ini dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, PTSD, dan penggunaan narkoba juga diidentifikasi. Hasil menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari faktor-faktor ini terhadap kesehatan mental emosional remaja, dengan prevalensi masalah mental emosional yang cukup tinggi di sebabkan karena pola asuh orang tua yang kurang baik.

Tabel 1. Hasil *Literatur review*

No	Judul	Penulis	Tahun	Volume, Nomor	Hasil Jurnal	Database
1	Masalah Mental Emosional Remaja Pada Hubungan Kualitas Tidur	Regina Jeanette Jacqueline, Dini Nur Alpiyah	2024	Volume 3, No 1	Hasil studi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur, penggunaan media sosial dan lampu tidur, dengan masalah kesehatan mental pada remaja	Google Scholar



2	The Relationship Between The Length of Time Using Devices and School Children's Emotional Mental Health	Banita Ihfatun Drama, Iis Aisyah, Ahmad Purnama Hudaya	2024	Volume 7, No 1	Penelitian menunjukkan responden yang memiliki status kesehatan mental normal memiliki durasi bermain gawai yang lama sebanyak 42 responden (59,1%)	<i>Google Scholar</i>
3	Pengaruh Penggunaan Media Sosial <i>TWITTER</i> Terhadap Kesehatan Mental Emosional Pada Remaja	Emma Aorillia Hastuti, Efri Widianti, Yulyani Asri Aryani	2023	Volume 10, No 1	Data dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana hasilnya thitung (-6,175) < t tabel (2,021) bermakna adanya pengaruh negatif penggunaan sosial Twitter terhadap kesehatan mental emosional remaja di Jawa Barat dengan nilai p-value 0,000 (p value 40,05).	<i>Google Scholar</i>
4	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA	Yesi Purnama Sari, Nurwijaya Fitri, Nova Mardina	2023	Volume 5, No 2	Hasil penelitian ini diketahui ada pengaruh yang signifikan antara faktor lingkungan keluarga terhadap gangguan mental emosional 49% dan faktor lingkungan teman sebaya terhadap gangguan mental emosional 32%.	<i>Google Scholar</i>
5	Prevelensi Dan Analisis Faktor Mental Emosional Remaja Pada Keluarga Broken Home	Indari, Dian Pitaloka Priasmoro, Efti Dio Fatma	2021	Volume 6, No 2	Hasil penelitian dengan menggunakan kuesioner SRQ-29 ditemukan sebagian besar tanpa gejala yaitu 75 remaja (75%), sebagian kecil 15 remaja (15%) mengalami kecemasan, 9 remaja (9%) mengalami PTSD, 2 remaja (2%) mengalami narkoba. Hasil analisis data	<i>Google Scholar</i>



					demografi terkait mental emosional remaja yaitu tempat tinggal dan pekerjaan. Responden yang tinggal bersama salah satu anggota keluarga seperti ayah/ibu/saudara laki-laki memiliki hubungan yang kuat dengan SRQ ($p=0.001$) dengan tingkat tanpa gejala sebesar 46.5%, kecemasan 9.3%, PTSD 5.6% dan narkoba 0.6%. Sedangkan pada responden yang tidak bekerja mempunyai hubungan dengan SRQ sebesar $p=0,049$ dengan tingkat gejala 61,5%, kecemasan 12,3%, PTSD 7,4%. Usia, jenis kelamin, penyebab terjadinya Broken Home tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.	
6	Faktor Risiko Masalah Mental Emosional Pada Anak Prasekolah Di Kota Sukabumi	Shinta Utami, Dewi Hanifah	2021	Volume 24, No 3	Hasil prevelensi masalah mental emosional pada anak prasekolah sebesar 25,7% .	<i>Google Scholar</i>
7	Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dan Lingkungan Sekolah Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Remaja Di SMK Kongsoro 2 Payakumbuh	Falerisiska Yunere, Millia Anggraini, Cici Yuliana Vitri.	2020	Volume 2, No 4	Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan gangguan mental emosional pada remaja di SMK Kosgoro 2 Payakumbuh 41% dan tidak ada hubungan antara lingkungan sekolah dengan	<i>Google Scholar</i>



					gangguan mental emosional pada remaja dengan hasil 36%.	
8	Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dan Lingkungan Teman Sebaya Dengan Masalah Mental Emosional Remaja Di SMPN 2 Sokaraja	Nur Kholifa, Sodikin	2020	Volume 5, No 2	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 43,9% responden laki-laki dan 56,1% responden perempuan. Rata-rata usia responden adalah 13 tahun. Terdapat tiga pola asuh yang diterapkan orang tua responden yaitu pola asuh permisif (25 responden /23,4%), pola asuh otoriter (44 responden/41,1%) dan pola asuh demokratis (38 responden/35,5%). Lingkungan teman sebaya sebanyak 41 responden (38,3%) berada pada kategori baik, sedangkan sisanya (66 responden/61,7%) berada pada kategori kurang baik. Terdapat 69 responden (64,5%) yang mengalami gangguan mental emosional dan sisanya (35,5%) tidak.	<i>Google Scholar</i>
9	Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja	Yeni Devita	2020	Volume 20, No 2	Hasil penelitian didapatkan rerata pola asuh otoriter adalah 27,31, pola asuh demokratis 30,30, dan pola asuh permisif 29,05. Pola asuh yang dominan adalah pola asuh demokratis. Masalah mental emosional remaja termasuk pada kategori borderline dengan rerata skor 18-	<i>Google Scholar</i>



					19. Rerata umur remaja 16-17 tahun. Jenis kelamin remaja 54,9% perempuan. Pendidikan remaja 82% pendidikan tinggi. Pekerjaan orang tua 61,7% pekerjaan formal. Pendidikan orang tua 63,5% berpendidikan tinggi. Tingkat sosial ekonomi 58,3% rendah. Ada hubungan antara pola asuh otoriter, demokratis, permisif, umur remaja, pekerjaan orang tua, pendidikan orang tua, dan tingkat sosial ekonomi dengan masalah mental emosional remaja.	
10	Prevelensi Masalah Mental Emosional Remaja Di Kota Pekanbaru	Yeni Devita	2019	Volume 2, No 1	Hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan mental emosional remaja termasuk dalam kategori borderline dengan rata-rata sebesar 18,45. Rata-rata usia remaja adalah 16,63 tahun. Jenis kelamin remaja 45,1% laki-laki dan 54,9% perempuan. Pendidikan remaja 82% berpendidikan tinggi dan 18% berpendidikan rendah. Tingkat sosial ekonomi 58,3% lebih rendah dan 41,7% lebih tinggi.	<i>Google Scholar</i>



PEMBAHASAN

Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua merupakan suatu proses mendidik, membimbing dan mendisiplinkan serta melindungi anak untuk mencapai kedewasaan sesuai dengan norma yang berlaku didalam masyarakat. Macam-macam bentuk pola asuh yang diterapkan oleh orang tua kepada anak akan mempunyai dampak masing-masing terhadap perkembangan psikologis seorang anak. Orang tua yang menerapkan jenis pola asuh permisif dengan sikap penerimaan tinggi namun kontrol terhadap anak rendah dapat berpengaruh terhadap adanya masalah mental emosional pada remaja. Orang tua yang membesarkan anak dengan jenis pola asuh permisif ditandai dengan adanya sifat memanjakan dan memberikan kebebasan kepada anak untuk berbuat apa saja sehingga kemampuan anak untuk menghadapi suatu permasalahan menjadi cukup rendah, keadaan seperti ini akan membuat remaja kurang mampu dalam mengendalikan emosi yang dimiliki sehingga dapat berdampak pada perubahan keadaan psikologis (Muttaqin, 2016).

Teman Sebaya

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 (Wahyuni, 2021). Penelitian yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunere, dkk (2021) yang menyimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara faktor lingkungan teman sebaya terhadap gangguan mental emosional remaja pada siswa SMK dengan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,048$ ($p < \alpha$). 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, di mana suatu kelompok secara konsisten memberikan semangat, dukungan, dan kesempatan untuk mengaktualisasikan diri secara positif, maka juga akan memiliki sikap yang positif.

Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan hasil analisa univariat menunjukkan bahwa penggunaan media sosial remaja di SMP Muhammadiyah 5 Kota Bandung dengan responden sebanyak 76 menunjukkan mayoritas sebanyak 46 responden (60,5%) dalam kategori alert. Terdapat berbagai faktor yang dapat berkaitan dengan terjadinya banyak remaja yang mengalami tahap alert atau waspada ini salah satunya intensitas penggunaan media sosial. Hasil ini sesuai dengan penelitian (Faridah et al., 2023) yang juga menemukan mayoritas remaja dalam kategori sedang dengan persentase (64,8%) penelitian ini menyebutkan bahwa semakin parah tingkat kecanduan media sosial yang dialami, maka semakin meningkat juga intensitas penggunaan media sosialnya.

Menurut penelitian (Oktavia et al., 2021) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi remaja menggunakan media sosial, yaitu seperti untuk menghabiskan waktu, mengurangi kebosanan, menjalin dan memelihara hubungan, mengikuti trend, mencari hiburan



dan relaksasi. Menurut peneliti dilihat dari keseluruhan mayoritas responden pada penelitian ini yaitu sebanyak 46 responden (60,5%) berada padatahap alert atau waspada penggunaan media sosial, adanya keinginan dari remaja untuk menggunakan media sosial sebagai sarana hiburan, remaja mengalami kesulitan.

KESIMPULAN

Gangguan mental emosional adalah suatu kondisi dimana emosi seseorang berubah secara berlebihan, ini disebabkan oleh ketakutan, kecemasan serta kekhawatiran yang berlebihan. Faktor-faktor yang menjadi pengaruh mental emosional pada remaja yaitu pola asuh orang tua, teman sebaya dan sosial media semuanya berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi obesitas pada remaja. Disarankan kepada remaja untuk tidak menyimpan masalah sendiri, dapat terbuka dengan berbicara kepada teman, keluarga atau konselor. Gaya hidup sehat seperti tidur yang cukup dan hindari penyalahgunaan zat. Batasi waktu di media sosial untuk menghindari perbandingan yang tidak sehat dan tekanan sosial. Dengan demikian, remaja dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan mental dan emosional mereka (Kamalah et al., 2023).

DAFTAR PUSTAKA

- Devita, Y. (2020). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 503.
- Devita Yeni. (2019). Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 33–43.
- Faridah, I., Hastuti, E. A., & Mentari, I. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Masalah Mental Emosional Remaja Di Smp Muhammadiyah 5 Kota Bandung. *Siakad.Stikesdhhb.Ac.Id*, 1–10.
- Indari, Pitaloka Priasmoro, D., & Dio Fatma, E. (2021). Prevalensi Dan Analisis Faktor Mental Emosional Remaja Pada Keluarga Broken Home. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 6(2), 130–138.
- Kamalah, A. D., Novianasari, & Nafiah, H. (2023). Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 68–72.
- Keperawatan, J., & Nightingale, F. (2024). *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*. 7(1), 166–173.
- Kholifah, N & Sodikin, S. (2020). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dan Lingkungan Teman Sebaya Dengan Masalah Mental Emosional Remaja Di SMP N 2 Sokaraja*. 5(2), 99–108.
- Oktavia, Jumaini, & Agrina. (2021). Hubungan Interaksi Teman Sebaya dan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Gangguan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 1–15.
- Purnamasari, Y., Fitri, N., & Mardiana, N. (2023). Faktor-faktor yang Memengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 609–616.
- Robinson, R. S. (2023). Purposive Sampling. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 10(1), 5645–5647.



- Tidur, K., Review, L., Fisioterapi, P. S., & Binawan, U. (2024). *Medic nutricia*. 3, 25–31.
- Yunere, F., Anggraini, M., & Yuliana Vitri, C. (2021). Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dan Lingkungan Sekolah Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Remaja Di Smk Kosgoro 2 Payakumbuh Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 275–284.