BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, prilaku, dan psikologis. Remaja mulai tertarik pada lawan jenis, mengalami emosi yang labil, serta berusaha menemukan jati diri. Ketidaksetabilan emosi dan pola pikir sering menimbulkan persoalan dalam keluarga maupun lingkungan. Perubahan psikologis pada individu saat memasuki masa dewasa dapat menjadi faktor yang memengaruhi kesehatan mental. Dalam proses menuju kedewasaan, remaja menghadapi berbagai tantangan baru, seperti penyesuaian terhadap lingkungan yang berubah, pengelolaan waktu dan keuangan pribadi, serta rasa kesepian ketika hidup jauh dari keluarga. Kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar dapat menimbulkan tekanan psikologis dan stres yang berpotensi mengganggu kesehatan mental remaja (Ningrum et al., 2022).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) dalam laporan *Guildelines on Mental Health Ptomotive and Preventive Interventions for Adolescents: Helping Adolescents Thrive (2020),* masa remaja mencakup individu yang berusia antara 10-19 tahun. WHO menyebutkan bahwa masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan manusia yang paling cepat dan membentuk kepribadian, perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang signifikan (WHO, 2020). Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 menunjukkan jumlah penduduk berusia 10-14 tahun sebanyak 22.195 orang, dan remaja usia 15-19 tahun mencapai 22.319 orang. Angka tersebut menunjukkan bahwa jumlah remaja di Indonesia tergolong besar,

sehingga kondisi mereka, termasuk aspek kesehatan mental, memerlukan perhatian yang serius (Alini & Meisyalla, 2022).

Data dari National Institute of Mental Health (NIMH) tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja paling tinggi terjadi pada kelompok usia 17-18 tahun (Alini & Meisyalla, 2022). Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 1,8 dari setiap 1.000 orang di Indonesia pernah mengalami psikosis. Insiden psikosis lebih terjadi di daerah pedesaan jika dibandingkan dengan daerah perkotaan (Idaiani et al., 2019). Remaja pada tahap perkembangan ini menghadapi tekanan dari lingkungan dan dari dalam diri mereka sendiri yang dapat memicu masalah kesehatan mental ketika mereka tidak memiliki pemahaman yang cukup untuk mengendalikan situasi tersebut. Penelitian oleh (Febrianti et al., 2022) menunjukkan bahwa remaja dengan pengetahuan yang rendah mengenai kesehatan mental memiliki resiko sebesar 40% untuk mengalami gangguan mental abnormal. Hasil ini mengindikasikan bahwa kurangnya informasi menghambat remaja dalam mengenali gejala gangguan kesehatan mental.

Pemahaman yang baik memiliki peran penting untuk membantu remaja menyadari pentingnya mejaga keseimbangan emosi serta mendorong mereka mencari bantuan profesional dalam menghadapi tekanan mental yang dialami. Sikap positif terhadap kesehatan mental berperan penting agar remaja dapat menerima diri mereka sendiri, mengurangi stigma terhadap masalah mental, serta bersikap terbuka dalam menerima dukungan sosial dari orang-orang di sekitar mereka. Perilaku adaptif, seperti berkomunikasi dengan orang-orang terdekat, mengelola stres dengan baik, dan mengindari tindakan negatif, mencerminkan remaja yang kuat dan sehat secara mental. Remaja yang mampu beradaptasi dengan tuntutan kehidupan

moderen menunjukkan keseimbangan emosional serta ketahanan psikologis yang baik (Febrianti et al., 2022).

Gangguan kesehatan mental pada remaja dapat diidentifikasi melalui cara berpikir, tindakan, perasaan, serta interaksi mereka dengan lingkungan sekitar. Remaja sering merasakan kecemasan yang berterkaitan dengan kesendirian dan ketidaknyamanan dalam berinteraksi sosial. Pada fase perkembangan ini, remaja sering mengalami perselisihan dengan teman sebaya dan orang tua, yang dapat memicu stres serta menyebabkan masalah psikologis dan sosial. Kecemasan, gangguan suasana hati, dan depresi merupakan kondisi yang berpotensi mengarah pada gangguan mental yang umum dialami oleh remaja. (Febrianti et al., 2022)

Berdasarkan panduan dari (WHO, 2020), pemahaman, sikap, dan tindakan perilaku remaja mengenai kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting dalam upaya promosi di bidang keperawatan. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik dapat mengenali gejala awal gangguan mental serta mengetahui cara menjaga keseimbangan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Sikap positif terhadap kesehatan mental membantu remaja menerima diri sendiri dan mengurangi pandangan negatif terhadap masalah psikologis. Perilaku adaptif, seperti mengelola tekanan dan membangun hubungan sosial yang sehat, mencerminkan tindakan konkret dalam menjaga kesehatan mental. Dalam lingkup keperawatan, peningkatan pemahaman tentang literasi kesehatan mental berperan penting untuk memperkuat ketahanan psikologis remaja sejak usia dini. Peningkatan pemahaman tentang literasi kesehatan mental memiliki peran penting dalam memperkuat ketahanan psikologis remaja sejak usia dini. Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja mengenai kesehatan mental perlu diteliti agar hasilnya dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan mental di sekolah maupun masyarakat.

Hasil pengamatan dan wawancara peneliti di Desa Lerep menunjukkan bahwa terdapat 10 remaja menunjukkan sebagian besar remaja belum memiliki kesadaran yang memadai mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Keterbatasan pengetahuan, sikap, dan perilaku yang tepat membuat remaja cenderung merasa kondisi dirinya baik tanpa menyadari bahwa tekanan, tuntutan lingkungan, dan pola hidup dapat memicu munculnya gangguan mental. Kondisi tersebut berpotensi berdampak pada kesejahteraan psikologis dan sosial mereka dimasa depan. Temuan wawancara juga mengindikasikan mayoritas remaja masih kurang memahami konsep kesehatan mental, belum mampu mengenali gejala awal, serta belum melakukan upaya pemeliharaan secara optimal. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan mental pada remaja di Desa Lerep.

B. Rumusan Masalah

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa banyak remaja di Desa Lerep belum sepenuhnya memahami bagaimana cara menjaga kesehatan mental secara tepat. Kecenderungan remaja yang menghadapi tekanan akademik, pergaulan, penggunaan media sosial yang berlebihan, serta kurangnya dukungan emosional dari lingkungan dapat memicu stres, kecemasan, bahkan depresi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 1,8 dari setiap 1.000 orang di Indonesia diperkirakan pernah mengalami psikosis, dengan prevelensi lebih tinggi di daerah pedesaan dibandingkan perkotaan. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan pengetahuan yang rendah mengenai kesehatan mental memiliki risiko 40% lebih besar mengalami gangguan mental abnormal. Fenomena ini mengindikasikan bahwa pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terhadap kesehatan mental masih perlu mendapat perhatian serius. Apabila kondisi tersebut tidak segera diatasi, maka

angka gangguan kesehatan mental di kalangan remaja akan terus meningkat di masa mendatang. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengambil judul "Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Tentang Kesehatan Mental Pada Remaja Di Desa Lerep."

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Tentang Kesehatan Mental Pada Remaja di Desa Lerep.

2. Tujuan Khusus

   a. Untuk menggambarkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental di Desa Lerep.
   b. Untuk menggambarkan sikap remaja teradap kesehatan mental di Desa Lerep.
   c. Untuk menggambarkan perilaku remaja dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental di Desa Lerep.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan dalam pengembangan teori yang berkaitan dengan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja mengenai kesehatan mental. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi penguatan kajian

ilmiah di bidang keperawatan komunitas, khususnya dalam mendukung upaya peningkatan kesehatan mental remaja di Desa Lerep.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Individu

      Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pemahaman kepada remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, agar mereka mampu mengenali tanda-tanda awal gangguan mental dan menerapkan perilaku positif yang mendukung kesejahteraan psikologisnya.

   b. Bagi Tenaga Kesehatan

      Temuan penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam perencanaan serta pengembangan program promosi dan edukasi kesehatan mental bagi remaja, guna meningkatkan kesadaran serta mencegah munculnya gangguan kesehatan mental di lingkungan masyarakat, khususnya di Desa Lerep.