

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kesehatan Jiwa

1. Pengertian Kesehatan Jiwa

Kesehatan jiwa bagi manusia berarti terwujudnya keharmonisan fungsi jiwa dan sanggup menghadapi problem, merasa bahagia dan mampu diri. Orang yang sehat jiwa berarti mempunyai kemampuan menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungan. Manusia terdiri dari bio, psiko, sosial, dan spiritual yang saling berinteraksi satu dengan yang lain dan saling mempengaruhi (Azizah, 2016).

Menurut Zakiah Daradjat (1988:11), Kesehatan jiwa adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala penyakit jiwa (*psychose*). Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan jiwa adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup (Utami Nur Hafsari Putri, 2022)

Menurut *American Psychological Association* (APA) 2017, kesehatan jiwa adalah sebagai wujud karena adanya penyesuaian diri yang berhasil atau tidak adanya psikopatologi dan sebagai keadaan dimana seseorang digambarkan tidak memiliki gangguan pada bidang psikologis, emosional, perilaku, dan social. Kesehatan merupakan suatu hal yang penting untuk diperhatikan dan dijaga, baik kesehatan fisik, mental maupun social untuk mencapai kondisi yang harmonis (Utami Nur Hafsari Putri, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2014, kesehatan jiwa merupakan kondisi kesejahteraan (*well being*) seorang individu yang menyadari potensinya sendiri. Dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental merujuk pada bagaimana individu mampu menyesuaikan diri serta berinteraksi baik dengan lingkungan sekitarnya, sehingga individu terhindar gangguan jiwa (Utami Nur Hafsari Putri, 2022).

2. Penyebab Gangguan Jiwa

- a. Riwayat gangguan kesehatan jiwa dalam keluarga atau faktor genetic
- b. Tinggal di lingkungan perumahan yang tidak sehat
- c. Adanya riwayat kekerasan seksual, fisik, atau bentuk pelecehan lainnya
- d. Terasingkan atau terisolasi secara social atau merasa kesepian
- e. Stress berat dalam jangka waktu yang lama
- f. Menggunakan alcohol atau narkoba
- g. Tidak mendapatkan nutrisi yang tepat
- h. Tidak memiliki system pendukung dari teman atau anggota keluarga
- i. Mengalami trauma saat melahirkan atau lahir dari kehamilan berisiko tinggi
- j. Memiliki kondisi medis kronis seperti kanker, diabetes, atau hipotiroidisme
- k. Memiliki riwayat keluarga dengan gangguan kesehatan perilaku
- l. Mengalami kelainan neurologis seperti penyakit Alzheimer atau demensia
- m. Memiliki gangguan tidur
- n. Mengalami stress ekstrem dalam hidup
- o. Mengalami cedera otak traumatis
- p. Memiliki kejadian traumatis dalam hidup atau memilki riwayat kekerasan
- q. Berjuang dengan spiritualitas atau keyakinan (Vincent Lim, 2024).

3. Gejala Gangguan Jiwa

Berikut adalah beberapa gejala atau tanda penyakit jiwa yang mungkin terjadi pada anak:

a. Perubahan Perilaku

Ini merupakan tanda munculnya penyakit mental pada anak yang tergolong mudah Anda sadari 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, Anda perlu curiga. Tak hanya itu saja, Anda juga mungkin melihat perubahan perilaku anak seperti menjadi lebih mudah marah dan merasa frustrasi (Savitrie, 2022).

b. 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. Tentunya, hal ini bisa mengakibatkan

masalah pada hubungan. dengan keluarga serta teman sebaya. Ini merupakan gejala umum dari depresi, ADHD, hingga kelainan bipolar (Savitrie, 2022).

c. 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 (Savitrie, 2022).

d. Penurunan Berat Badan

Gangguan mental juga dapat memengaruhi kondisi fisik anak? Tak hanya karena penyakit fisik, 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 (Savitrie, 2022).

e. Menyakiti Diri Sendiri

Perhatikan 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 Anda cermati karena tidak menutup kemungkinan berujung pada percobaan bunuh diri (Savitrie, 2022).

f. 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 (Savitrie, 2022).

g. 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 (Savitrie, 2022).

4. Klasifikasi Gangguan Jiwa

Klasifikasi Penyakit Internasional (ICD) adalah klasifikasi diagnostic standar internasional untuk berbagai macam kesehatan. Berikut klasifikasi kesehatan jiwa menurut WHO 1992:

- a. F0-F99 : gangguan mental organic, termasuk simptomatik
- b. F10-F19 : gangguan mental dan perilaku akibat penggunaan zat psikoaktif
- c. F20-F25 : skizofrenia, gangguan skizotipal dan delusi
- d. F30-F39 : gangguan suasana hati (afektif)
- e. F40-F49 : gangguan neurotic, terkait stress dan somatofom
- f. F50-F59 : sindrom perilaku yang berhubungan dengan gangguan fisiologis dan fakta fisik
- g. F60-F69 : gangguan kepribadian dan perilaku pada orang dewasa
- h. F70-F79 : retardasi mental
- i. F80-F89 : gangguan perkembangan psikologis
- j. F90-F98 : gangguan perilaku dan emosi yang biasanya timbul pada masa kanak-kanak dan remaja
- k. F99 : gangguan mental yang belum ditentukan

5. Jenis-Jenis Gangguan Jiwa

a. Gangguan kecemasan

Gangguan kecemasan adalah sekelompok kondisi kesehatan mental yang menyebabkan rasa takut, ngeri, dan gejala lain yang tidak sesuai dengan situasi. Ada beberapa jenis, termasuk gangguan kecemasan umum, fobia spesifik, dan gangguan kecemasan social. Perawatannya efektif dan biasanya meliputi pengobatan dan psikoterapi (terapi bicara) (Cleveland Clinic, 2022).

b. Depresi, gangguan bipolar, dan gangguan suasana hati lainnya

Gangguan bipolar adalah gangguan suasana hati kronis yang menyebabkan perubahan suasana hati, tingkat energy, dan perilaku yang drastic. Episode manik dan hipomanik merupakan tanda utama konsisi ini, dan sebagian besar penderita gangguan bipolar juga mengalami episode depresi. Kondisi ini dapat ditangani dengan pengobatan, terapi bicara, perubahan gaya hidup, dan perawatan lainnya (Cleveland Clinic, 2022).

- c. Gangguan perilaku megganggu, seperti gangguan pembangkangan oposisional dan gangguan perilaku

Gangguan pembangkakan oposisional (ODD) adalah kondisi dimana anak menunjukkan pola perilaku tidak kooperatif, pembangkang, dan pemarah terhadap orang yang berwenang. ODD dapat diobati dengan psikoterapi dan pelatihan manajemen orang tua sedangkan gangguan perilaku (CD) adalah kondisi kesehatan mental yang memengaruhi anak-anak dan remaja yang ditandai dengan pola perilaku dan tindakan agresif yang konsisten yang membahayakan. Anak-anak dengan gangguan perilaku juga sering melanggar aturan dan norma social (Cleveland Clinic, 2022).

- d. Gangguan makan

Gangguan makan adalah masalah kesehatan mental serius dan kompleks yang memengaruhi kesehatan emosional dan fisik seseorang. Orang dengan gangguan makan mengembangkan hubungan yang tidak sehat dengan makanan, berat badan, atau penampilan mereka. Anoreksia, bulimia, dan gangguan makan berlebihan adalah semua jenis gangguan makan (Cleveland Clinic, 2022).

- e. Gangguan obsesif-kompulsif (OCD)

Gangguan obsesif-kompulsif (OCD) adalah kondisi kesehatan mental yang membuat anda sering memiliki pikiran yang tidak diinginkan yang menyebabkan anda melakukan perilaku berulang. Perawatan untuk OCD biasanya melibatkan psikoterapi dan pengobatan. Semakin cepat OCD didiagnosis dan diobati, semakin baik prospeknya (Cleveland Clinic, 2022).

- f. Gangguan kepribadian, termasuk gangguan kepribadian ambang dan gangguan kepribadian antisosial

Gangguan kepribadian adalah kondisi kesehatan mental yang melibatkan pola pikir, perilaku, suasana hati, dan hubungan denga orang lain yang berlangsung lama dan menyeluruh. Pola-pola ini menyebabkan seseorang mengalami tekanan yang signifikan dan/atau mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi. Gangguan kepribadian antisosial (ASPD) adalah kondisi kesehatan mental yang dapat mempengaruhi cara Anda berpikir dan berinteraksi dengan orang lain (Cleveland Clinic, 2022).

- g. Gangguan stress pascatrauma (PTSD)

Gangguan stress pascatrauma adalah (PTSD) adalah kondisi kesehatan mental umum yang dapat berkembang setelah kejadian traumatis. Kondisi ini melibatkan gejala-gejala seperti kilas balik, kecemasan, pikiran dan keyakinan negative, kewaspadaan berlebihan, dan banyak lagi. Perawatan utama PTSD adalah psikoterapi (terapi bicara) (Cleveland Clinic, 2022).
 - h. Skizofrenia dan gangguan psikotik lainnya

Skizofrenia adalah kondisi kejiwaan yang berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental. Kondisi ini mengganggu cara kerja otak, mengganggu berbagai hal seperti pikiran, ingatan, indra, dan perilaku (Cleveland Clinic, 2022).
 - i. Gangguan penyalahgunaan zat, termasuk kecanduan narkoba dan gangguan penggunaan alcohol

Gangguan penggunaan zat (SUD) adalah kondisi kompleks yang melibatkan pola penggunaan zat yang bermasalah. Kondisi ini dapat berkisar dari ringan hingga berat (kecanduan) (Cleveland Clinic, 2022).
6. Diagnosis Gangguan Jiwa
- Untuk menentukan diagnosis dan memeriksa komplikasi terkait, maka yang bisa dilakukan (Cleveland Clinic, 2022).
- a. Pemeriksaan Fisik

Sebelum didiagnosis, Anda mungkin menjalani pemeriksaan fisik untuk menyingkirkan kemungkinan kondisi fisik. Beberapa penyakit mental seperti depresi dan kecemasan, dapat disebabkan oleh faktor resiko
 - b. Tes Laboratorium

Setelah pemeriksaan fisik, dalam beberapa kasus dokter akan melakukan pemeriksaan penunjang seperti skrining obat-obatan dan alcohol, pemeriksaan tiroid dan CT scan memastikan tidak ada masalah pada otak
 - c. Evaluasi Psikologis

Anda akan menjawab pertanyaan tentang pemikiran, perasaan, dan perilaku Anda

7. Manajemen dan Pengobatan Gangguan Jiwa

a. Obat-obatan

Beberapa penyakit mental dapat diobati dengan obat-obatan, seperti antidepresan dan antipsikotik. Obat-obatan ini mengubah zat kimia di otak Anda, sehingga individu mengalami lebih sedikit gejala. Sangat penting untuk minum obat persis seperti yang diarahkan oleh penyedia layanan kesehatan Anda. Jangan pernah berhenti minum obat untuk penyakit mental tanpa berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan mental Anda (Vincent Lim, 2024).

b. Psikoterapi

Berbicara dengan profesional kesehatan jiwa dapat membantu Anda mengatasi tantangan penyakit dan mengelola gejalanya. Psikoterapi dapat dilakukan secara individual dengan penyedia layanan kesehatan atau kelompok. Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah salah satu bentuk psikoterapi. Terapi ini berfokus pada upaya membantu anda mengubah perilaku dan pola pikir negative (Vincent Lim, 2024).

c. Terapi alternative

Beberapa penyakit mental, seperti depresi, dapat membaik dengan terapi alternative. Contohnya termasuk pengobatan herbal, pijat, akupunktur, yoga, dan meditasi. Bicaralah dengan penyedia layanan kesehatan Anda sebelum mengonsumsi pengobatan herbal atau suplemen apa pun. Obat-obatan tersebut dapat mempengaruhi pengobatan lain (Vincent Lim, 2024).

d. Terapi stimulasi otak

Tidak semua gangguan membaik dengan pengobatan. Jika demikian, penyedia layanan kesehatan Anda mungkin merekomendasikan terapi stimulasi otak. Perawatan ini mengubah cara saraf dan sel lain di otak Anda memproses zat kimia dan merespons rangsangan. Contohnya termasuk terapi elektrokonvulsif dan stimulasi magnetic transkraniial (TMS)(Vincent Lim, 2024).

e. Rehabilitasi

Metode rehabilitasi biasanya diberikan pada pada pasien yang menaglami masalah mental health akibat penyalahgunaan obat-obatan terlarang. Cara ini bertujuan untuk menghentikan ketergantungan pasien terhadap obat-obatan tersebut (Vincent Lim, 2024).

f. Perawatan di Rumah Sakit

Apabila dibutuhkan pengawasan ketat dari tenaga medis, pasien dapat disarankan untuk menjalani perawatan intensif di rumah sakit. Biasanya hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya kondisi gawat darurat, seperti percobaan bunuh diri (Vincent Lim, 2024).

g. Perawatan Mandiri

Tidak hanya melalui bantuan medis atau terapi, pasien dengan masalah mental health juga dapat menjalani perawatan secara mandiri. Hal ini dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup serta mengelola stress dengan baik (Vincent Lim, 2024).

8. Cara Menjaga Kesehatan Jiwa

- a. Berpikir dan memberikan afirmasi positif untuk diri sendiri
- b. Mengelola stress dengan baik
- c. Rutin berolahraga
- d. Menjaga hubungan baik dengan orang lain
- e. Tidur dan istirahat cukup
- f. Aling membantu dan memahami kondisi orang lain
- g. Mencari bantuan tenaga medis professional jika dibutuhkan (Vincent Lim, 2024).

9. Tujuan dan Ruang lingkup Kesehatan Jiwa

a. Tujuan Kesehatan Jiwa

Sundari (2005:2) menjelaskan bahwa tujuan kesehatan jiwa meliputi :(a) Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan yang sehat, (b) Mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental, (c) mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental, (d) mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental. Tujuan ini akan tercapai, bila cara-cara menangani dilakukan kerja sama antara ahli yang berwenang serta kesadaran dan kesediaan masyarakat umumnya. Usaha mencapai tujuan dilakukan secara terencana, tergantung keadaan individu-individu yang ditangani.

Dari uraian mengenai tujuan kesehatan mental di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan kesehatan mental yaitu membangun jiwa untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, mewujudkan diri menjadi Insan kamil, menuntun diri agar terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit kejiwaan, oleh karena itu agar terhindar dari hal yang akan merusak diri, maka dekatkanlah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Agar tercapainya tujuan kesehatan mental sebagaimana yang telah diuraikan di atas ada beberapa usaha yang mesti dilakukan di antaranya, adalah sebagai berikut:

- 1) Usaha preventif atau usaha mengadakan pencegahan adalah mengurangi bahkan meniadakan sebab-sebab gangguan dan penyakit mental.
- 2) Usaha korektif adalah usaha perbaikan , pengembalian keseimbangan terhadap gangguan mental maupun penyakit mental melalui terapi.
- 3) Usaha preserfatif adalah suatu usaha pemeliharaan, penjagaan agar tetap baik keadaan yang sudah seimbang atau keadaan sehat. Usaha tersebut dapat dilakukan secara serentak maupun sendiri-sendiri (Utami Nur Hafsari Putri, 2022).

b. Ruang Lingkup Kesehatan Jiwa

1) Mental *Hygiene* dalam Keluarga

Sangatlah penting bagi orangtua dalam mengelola keluarga untuk menciptakan keluarga yang sakinah, mawaddah, warahmah dalam memahami konsep-konsep atau prinsip-prinsip kesehatan mental hygiene ini, yang berfungsi untuk mengembangkan mental yang sehat atau mencegah terjadinya mental yang sakit pada anggota keluarga (Utami Nur Hafsari Putri, 2022).

2) Mental *Hygiene* di Sekolah

Gagasan ini didasarkan pada asumsi bahwa “perkembangan kesehatan mental peserta didik dipengaruhi iklim sosio emosional di sekolah”. Pemahaman pimpinan sekolah dan guru-guru (terutama guru BK atau konselor) tentang mental *hygiene* sangatlah penting. Para guru di SLTP dan SLTA perlu memahami kesehatan mental siswanya yang berada pada masa transisi, karena tidak sedikit siswanya yang mengalami kesulitan mengembangkan mentalnya karena terhambat oleh masalah-masalahnya, seperti; penyesuaian diri, knflik dengan orangtua atau teman, masalah

pribadi, masalah akademis yang semuanya dapat menjadi sumber stress (Utami Nur Hafsari Putri, 2022)

3) Mental *Hygiene* di tempat kerja

Lingkungan kerja memainkan peranan penting dalam kehidupan manusia. Lingkungan kerja tidak hanya menjadi tempat mencari nafkah, ajang persaingan bisnis, dan peningkatan kesejahteraan hidup, tetapi juga menjadi sumber stress yang memberikan dampak negative terhadap kesehatan mental bagi semua orang yang berinteraksi di tempat tersebut. Banyak masalah yang mengakibatkan gangguan mental di tempat kerja yang diakibatkan oleh stress, apabila masalah-masalah tersebut menimpa suatu lembaga atau perusahaan, maka akan terjadi stagnasi produktivitas terjadi di kalangan pimpinan atau karyawan. Jika hal ini terjadi, maka tinggal menungg kebangkrutan lembaga atau perusahaa tersebut (Utami Nur Hafsari Putri, 2022)

4) Mental *Hygiene* dalam Kehidupan Beragama

Pendekatan agama dalam penyembuhan gangguan psikologis merupakan bentuk yang paling tua. Telah beberapa abad lamanya, para nabi atau para penyebar agama memlakukan therapeutic. Semakin kompleks kehidupan, semakin penting penerapan mental *hygiene* yang bersumber dari agama dalam rangka mengembangkan atau mengatasi kesehatan mental manusia (Utami Nur Hafsari Putri, 2022)

10. Faktor – faktor Yang Mempegaruhi Kesehatan Jiwa

Menurut Latipun (2019) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu:

a. Faktor Biologis

Faktor biologis yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan jiwa. Segenap unsur-unsur tubuh pada dasarnya tidak terlepas dari kesehatan jiwa secara keseluruhan. Kesehatan jiwa baik secara langsung maupun tidak langsung juga dipengaruhi oleh faktor biologis, antara lain mencakup genetika, kemampuan persepsi sensori, dan faktor yang mempengaruhi selama masa kehamilan.

1) Otak

Terjadinya gangguan pada otak dapat mempengaruhi kesehatan jiwa individu. Gangguan jiwa yang terjadi akibat kerusakan otak antara lain: demensia, epilepsy, general paresis, sindroma Koesakoff, dan sindroma Kluver-Bucy. Gangguan jiwa yang terjadi akibat kerusakan otak dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut adalah infeksi, genetic, proses metabolic, keracunan dan sebagainya.

2) System endokrin

Diketahui bahwa ada gangguan jiwa yang disebabkan karena abnormalitas system endokrin (endocrinopathies). Angka pertama masuk rumah sakit karena abnormalitas system endokrin ini prevalensinya kurang dari lima persen. Meskipun dapat dianggap kecil namun perlu mendapat perhatian agar dapat dicegah.

3) Genetic

Sebelum konsep genetic mulai dikenal, pandangan mengenai penurunan sifat secara hereditas dianggap tidak ilmiah, namun dengan adanya hukum Mendel penurunan sifat-sifat induk tersebut terbukti secara ilmiah. Pada beberapa penelitian yang pernah dilakukan terhadap anak kembar identik, kembar tidak identik, saudara kandung, hubungan ayah dan anak dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor genetic mempengaruhi prevalensi mentalitas manusia. Berbagai penelitian genetika yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh faktor genetic terhadap mentalitas seseorang. Pinel,1993; Karlsson, 1992; Lin 1962 dalam Notosoedirjo menuturkan rate konkordansi pada skizofrenia diketahui kembar identic 50%, anak kembar tidak identic 9%, kedua orang tua 35%-68%, saudara kandung 7,5%-8,5 %, serta populasi secara umum sebesar 1%.

4) Sensori

Kesempurnaan alat-alat sensori dalam menerima informasi dari luar akan meningkatkan kesempurnaan individu. Apabila ditemukan adanya gangguan yang ditemukan pada system sensori ini akan dapat menghambat penerimaan informasi secara langsung. Orang yang mengalami gangguan sensori dapat mengalami gangguan pembentukan kepribadian secara wajar.

5) Masa Kehamilan

Kondisi ibu selama kehamilan dapat mempengaruhi kesehatan mental anak. Selama masa kehamilan, kondisi janin ditentukan oleh kondisi ibu. Masa kehamilan memiliki kemungkinan kerentanan stress pada anak yang dilahirkan. Kondisi yang dimaksudkan tersebut adalah contohnya berupa kondisi ibu yang merokok, penggunaan alcohol, hingga penggunaan obat-obatan yang dilarang selama masa kehamilan. Faktor lain selama masa kehamilan di antaranya usia, nutrisi, radiasi, penyakit yang dideritanya, hingga terjadinya komplikasi.

6) Penyakit

Stressor pada individu dapat disebabkan oleh beberapa jenis penyakit berupa: tuberculosis (TBC), kanker, impotensi akibat penyakit diabetes mellitus, serta beberapa macam penyakit lainnya. Anemia juga dapat menjadi salah satu penyebab stress. Hal ini karena individu yang menderita anemia akan cepat merasa lelah hingga dapat menimbulkan stress akibat tidak bekerja optimal. Beberapa riwayat penyakit di masa lalu juga dapat berakibat pada kondisi psikologis di masa depan.

b. Faktor Psikologis

Aspek psikis manusia merupakan satu kesatuan dengan system biologis. Sebagai subsistem dari ekstensi manusia, maka aspek psikis selalu berinteraksi dengan keseluruhan aspek kemanusiaan. Karena itulah aspek yang lain dalam kehidupan manusia.

1) Pengalaman Awal

Pengalaman awal merupakan segenap pengalaman-pengalaman yang terjadi pada individu terutama yang terjadi pada masa lalunya. Pengalaman awal ini dipandang sebagai bagian penting bahkan sangat menentukan bagi kondisi mental individu di kemudian hari. Pengalaman individu memberikan dampak psikologis dan memungkinkan munculnya stress pada individu. Beberapa kejadian tersebut antara lain perubahan hidup secara mendadak, masa transisi, hingga krisis kehidupan berupa perubahan status radikal dalam kehidupan seseorang.

2) Proses Pembelajaran

Perilaku manusia adalah sebagian besar adalah proses belajar, yaitu hasil pelatihan dan pengalaman. Manusia belajar secara langsung sejak pada

masa bayi terhadap lingkungannya. Karena itu faktor lingkungan sangat menentukan mentalitas individu.

3) Kebutuhan

Pemenuhan kebutuhan dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Menurut Maslow, individu yang telah mencapai kebutuhan aktualisasinya akan mencapai tingkat pengalaman puncak *peak experience*. Individu-individu yang mengalami gangguan mental pada berbagai kondisi, disebabkan oleh ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhannya. Maslow menyatakan bahwa penyakit mental merupakan penyakit defisiensi individu dalam mengenali serta memenuhi kebutuhannya

Dalam berbagai studi yang dilakukan oleh Abraham Maslow, ditemukan bahwa orang-orang yang mengalami gangguan mental khususnya yang menderita *neurosis* disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhannya.

4) Kondisi Psikologis Lain

Kondisi temperamen, ketahanan terhadap stressor serta kemampuan kognitif merupakan faktor yang ikut mempengaruhi kesehatan mental. Keadaan setiap individu berbeda-beda terhadap faktor psikologis ini. Faktor psikologis tersebut dapat menjadi potensi bagi individu untuk meningkatkan kesehatan mentalnya akan tetapi dapat pula menjadi hambatan bagi kesehatan mentalnya.

Kuisisioner Faktor Psikologis menggunakan kuisisioner *Depression Anxiety Stress Scale For Youth (DASS-Y)* yang dikembangkan oleh Szabo dan Lovibond (2022). Kuisisioner *DASS-Y* terdiri dari 21 pertanyaan yang mengukur 3 status emosional negatif yaitu depresi, kecemasan, dan stress yang digunakan untuk menggali kondisi psikologis yang dialami remaja. Alat ukur ini menggunakan skala likert sebanyak 4 poin dengan rentang dari 0 (Tidak Benar), 1 (Sedikit Benar), 2 (Cukup Benar), dan 3 (Sangat Benar). Jumlah skor akan menentukan kondisi emosional yang dialami responden. Semakin besar jumlah skor maka semakin parah kondisi emosional negatif responden yang berarti kondisi psikologis responden kurang mendukung. Pengkategorian kondisi Faktor psikologis dibagi menjadi 2 yaitu:

- a) Baik : Skor nilai 0-20
- b) Tidak Baik : Skor nilai ≥ 21

c. Faktor Social Budaya

Lingkungan sosial sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Lingkungan sosial tertentu dapat menopang bagi kuatnya kesehatan mental sehingga membentuk kesehatan mental yang positif, tetapi pada aspek lain kehidupan sosial itu dapat pula menjadi stressor yang dapat mengganggu kesehatan mental. Di bawah ini akan dijelaskan beberapa lingkungan sosial yang berpengaruh terhadap kesehatan mental adalah sebagai berikut.

1) Stratifikasi Sosial

Masyarakat kita terbagi dalam kelompok-kelompok tertentu. Pengelompokan itu dapat dilakukan secara demografis diantaranya jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan dan status sosial. Stratifikasi sosial ini dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, misalnya kaum minoritas memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami gangguan mental.

2) Interaksi Sosial

Interaksi sosial banyak dikaji kaitannya dengan gangguan mental. Ada dua pandangan hubungan interaksi sosial ini dengan gangguan mental. Pertama teori psikodinamik mengemukakan bahwa orang yang mengalami gangguan emosional dapat berakibat kepada pengurangan interaksi sosial, hal ini dapat diketahui dari perilaku regresi sebagai akibat dari adanya sakit mental. Kedua adalah bahwa rendahnya interaksi sosial itulah yang menimbulkan adanya gangguan mental.

3) Perubahan Sosial

Sehubungan dengan perubahan sosial ini, terdapat dua kemungkinan yang dapat terjadi yaitu, perubahan sosial dapat menimbulkan kepuasan bagi masyarakat karena sesuai dengan yang diharapkan dan dapat meningkatkan ketuhanan masyarakat dan hal ini sekaligus meningkatkan kesehatan mental mereka. Namun, di sisi lain dapat pula berakibat pada masyarakat mengalami kegagalan dalam penyesuaian terhadap perubahan itu, akibatnya mereka memanasifasikan kegagalan penyesuaian itu dalam bentuk yang patologis, misalnya tidak terpenuhinya tuntutan politik, suatu kelompok masyarakat melakukan tindakan pengrusakan dan penjarahan.

4) Social Budaya

Sosial budaya memiliki makna yang sangat luas. Namun dalam konteks ini budaya lebih dikhususkan pada aspek nilai, norma, dan religiusitas dan

segenap aspeknya. Dalam konteks ini, kebudayaan yang ada di masyarakat selalu mengatur bagaimana orang seharusnya melakukan sesuatu, termasuk didalamnya bagaimana seseorang berperan sakit, kalsifikasi kesakitan, serta adanya sejumlah kesakitan yang sangat spesifik ada pada budaya tertentu, termasuk pula adanya. gangguan mentalnya. Kebudayaan pada prinsipnya memberikan aturan terhadap anggota masyarakatnya untuk bertindak yang seharusnya dilakukan dan meninggalkan tindakan tertentu yang menurut budaya itu tidak seharusnya dilakukan. Tindakan yang bertentangan dengan sistem nilai atau budayanya akan dipandang sebagai penyimpangan, dan bahkan dapat menimbulkan gangguan mental. Hubungan kebudayaan dan kesehatan mental meliputi tiga hal yaitu: (1) kebudayaan mendukung dan menghambat kesehatan mental, (2) kebudayaan memberi peran tertentu terhadap penderita gangguan mental, (3) berbagai bentuk gangguan mental karena faktor kultural, (4) upaya peningkatan dan pencegahan gangguan mental dalam telaah budaya.

5) Stressor Psikososial Lainnya

Situasi dan kondisi peran sosial sehari-hari dapat menjadi sebagai masalah atau sesuatu yang tidak dikehendaki, dan karena itu dapat berfungsi sebagai stressor sosial kontribusi ini terhadap kesehatan mental bisa kuat atau lemah. Stressor psikososial secara umum dapat menimbulkan efek negatif bagi individu yang mengalaminya. Namun demikian tentang variasi stressor psikososial ini berbeda untuk setiap masyarakat, bergantung kepada kondisi sosial masyarakatnya.

d. Faktor Lingkungan

Perilaku remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, di satu pihak remaja mempunyai keinginan kuat untuk mengadakan interaksi sosial dalam upaya mendapatkan kepercayaan dari lingkungan, di lain pihak ia mulai memikirkan kehidupan secara mandiri, terlepas dari pengawasan orang tua dan sekolah. Salah satu bagian perkembangan masa remaja yang tersulit adalah penyesuaian terhadap lingkungan social. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan interpersonal yang awalnya belum pernah ada, juga harus menyesuaikan diri dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah. Untuk mencapai tujuan pola sosialisasi dewasa remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Ia

harus mempertimbangkan pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku social, membentuk kelompok sosial baru dan nilai-nilai baru memilih teman (Devi Putri, 2014).

1) Lingkungan Keluarga

Keluarga dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan satu kekerabatan yang sangat mendasar dalam masyarakat. Keluarga juga merupakan lingkungan pertama yang dikenali oleh anak sejak lahir hingga tumbuh dewasa. Lingkungan keluarga sendiri yang diperhatikan disini ialah pola asuh, keharmonisan keluarga, kedekatan saudara, social ekonomi keluarga sendiri, dan pendidikan moral.

Lingkungan keluarga merupakan sumber paling dekat untuk memenuhi kebutuhan dasar tumbuh kembang dan berperan dalam pembinaan kecerdasan dan tingkah laku remaja. Hal ini mencakup pengakuan pendidikan non formal kebijakan dan norma-norma kehidupan. Remaja belum bisa menentukan norma-normanya sendiri sehingga orang tua hendaknya mengajarkan pengetahuan tentang norma, *standart*, dan moral (sopan santun). Norma dan nilai yang berlaku dalam sebuah keluarga bergantung dari pendidikan dan pengasuhan orang tua. Pola asuh dalam keluarga sangat mempengaruhi proses sosialisasi dan kematangan mental remaja. Pola asuh orang tua yang tidak ade kuat dan tidak sesuai dengan kebutuhan seorang anak seperti dominasi atau terlalu melindungi memanjakan atau peran orang tua yang tidak optimal dengan mendelegasikan semua tugas tanggung jawabnya kepada orang yang tidak tepat dapat membuat anak menjadi tertekan dan akhirnya menimbulkan masalah mental emosional dan mengganggu proses tumbuh kembangnya. Pola asuh yang benar merupakan upaya pencegahan gangguan mental emosional pada remaja agar dapat tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang sehat secara fisik mental emosional dan social (Devi Putri, 2014).

Kondisi keluarga yang harmonis juga berpengaruh untuk menumbuhkan kehidupan emosional yang optimal terhadap perkembangan kepribadian remaja. Rasa kasih sayang kekompakan dan kedekatan antara orang tua dan saudara kandung dengan remaja akan dapat mempengaruhi perkembangannya. Sebaliknya orang tua yang sering bertengkar atau keluarga yang tidak utuh dapat menghambat komunikasi dalam keluarga dan

akan membawa dampak negatif bagi perkembangan jiwa remaja (Devi Putri, 2014).

Keluarga yang lengkap dan harmonis dapat meningkatkan kesehatan mental anggota keluarganya dan menurunkan risiko anggota keluarga dari gangguan mental. Di samping hal tersebut, ada beberapa kondisi atau keadaan keluarga yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental diantaranya adalah perceraian dan perpisahan, keluarga yang tidak fungsional, dan perlakuan pola asuh (Yuliasnyah, 2017).

Perceraian dan perpisahan memiliki pengaruh bukan hanya bagian bersangkutan atau suami istri tetapi berpengaruh juga terhadap psikologi anak khususnya kesehatan mental anak-anak yang kedua orang tuanya bercerai memiliki risiko dalam perkembangan mentalnya hal tersebut dipengaruhi oleh Sisi psikologi yang mana Dengan adanya perceraian akan adanya perubahan kepribadian seseorang dalam sistem mental baik normal maupun abnormal dan mencakup juga dari sisi sikap karakter tanpa ramen rasionalitas stabilitas emosi dan kemampuan bersosialisasi (Lie et al, 2019 dalam Maula 2023)

Bukan hanya perceraian dan perpisahan yang dapat memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental dalam keluarga tetapi juga keluarga yang tidak fungsional juga memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental keluarga yang utuh dan masih menetap dalam satu rumah tetapi banyak fungsi keluarga yang tidak terpenuhi akan lebih membahayakan bagi anak dibandingkan dengan orang tuanya yang bercerai hal tersebut dapat terjadi karena anak akan bicara tidak sengaja melihat pertengkaran atau mendengar perkataan orang tuanya yang akan menimbulkan efek buruk terhadap kepribadiannya selain itu juga anak memiliki kecenderungan untuk meniru apa yang didengarnya dan dilihatnya (Yuliasnyah, 2017).

Perlakuan dan pola asuh dalam keluarga juga memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental anak perlakuan yang dilakukan oleh orang tua terhadap anak akan menciptakan memori pada anak baik itu perlakuan yang bersifat baik atau buruk perlakuan tersebut jika dilakukan terus-menerus berpotensi untuk anak meniru perlakuan tersebut yang mana jika perlakuan tersebut merupakan perlakuan yang tidak baik akan berbahaya bagi anak ataupun orang lain. Sesuai penelitian yang dilaksanakan oleh Silitonga, diketahui

bahwasanya pola asuh berdampak terhadap perkembangan emosi remaja dan disarankan supaya ibu dan ayah harus bisa menyamakan gerakan dan pola asuh yang unggul agar perkembangan emosi anak lebih besar. Tiga jenis pola asuh menurut Baumrid hampir sama dengan jenis pola asuh menurut Hurlock, juga Hardy dan Heyes, yaitu: (a) pola asuh otoriter, (b) pola asuh demokratis, (c) pola asuh permissive. Pola asuh otoriter mempunyai ciri orang tua membuat semua keputusan, anak harus tunduk, patuh dan tidak boleh bertanya. Pola asuh demokratis mempunyai ciri orang tua mendorong anak untuk membicarakan apa yang diinginkan. Pola asuh permissive mempunyai ciri orang tua memberikan kebebasan penuh pada anak untuk berbuat.

Hal yang sama juga terjadi pada pola asuh yang diaplikasikan orang tua terhadap anak pola asuh sendiri akan membentuk kepribadian pertumbuhan dan perkembangan anak termasuk dalam perkembangan mental anak juga anggota keluarga lainnya Hal tersebut disebabkan karena pola asuh itu terjadi dalam waktu yang lama dalam jangka waktu yang lama tersebut anak akan secara disadari atau tidak membentuk kepribadian dan mental anak sesuai dengan kolase yang diaplikasikan oleh orang tua terhadap anak

Anak-anak dan remaja dengan tingkat social-ekonomi rendah dua kali sampai tiga kali lebih mungkin untuk mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan dengan teman-teman mereka dengan tingkat social-ekonomi tinggi. Dalam berbagai penelitian, indicator tingkat social-ekonomi (utamanya dikur dengan pendapatan rumah tangga per kapita, pendidikan orang tua, dan status pekerjaan orang tua) berhubungan langsung dengan peningkatan masalah kesehatan mental pada anak-anak dan remaja (Reiss et al, 2019 dalam Maula 2023).

Kuesioner Faktor lingkungan Keluarga terdiri dari 9 pernyataan, kuesioner ini menggunakan skala Likkert dengan pilihan sering, kadang-kadang, tidak pernah dengan hasil Baik : 19-27, Tidak baik : 9-18.

Penilaian tingkat skor untuk faktor lingkungan keluarga pada remaja adalah sebagai berikut

- a) Sering = 3
- b) Kadang – Kadang= 2
- c) Tidak Pernah = 1

Nilai tingkat skor diatas berlaku untuk pernyataan positif, namun jika pernyataan negative penilaian tingkat skor dibalik.

2) Lingkungan Sekolah

Lingkungan yang segala sesuatu baik dari aspek fisik, social dan akademis yang ada di sekolah dapat dipengaruhi terhadap kecerdasan intelektual emosional dan spiritual yang berperan besar dalam mencapai pendidikan.

Peranan sekolah tidak kalah penting dalam pembangunan karakter karena pada umumnya anak yang sudah bersekolah menghabiskan waktu sekitar 7 jam di sekolahnya. Sering terjadi masalah dalam sekolah karena adanya imaturitas yang disebabkan kesukaran dalam pengalaman sebelumnya. Tekanan untuk menentukan masa depan remaja atau pekerjaannya terlalu cepat dan tergesa-gesa seharusnya tidak boleh diadakan. Remaja memerlukan waktu untuk bereksperimen. Terkadang tekanan untuk membuat keputusan yang terlalu cepat menyebabkan remaja mengalami anxietas yang besar. (Devi Putri, 2014).

Tata tertib sekolah yang ketat, mengharuskan remaja untuk berperilaku disiplin. Sebaliknya, kelonggaran tata tertib sekolah dapat membuat remaja bertingkah semuanya, tidak memiliki sikap saling menghormati, menyebabkan remaja menjadi nakal dan brutal. Selain mengajarkan ilmu yang ditetapkan oleh kurikulum, dalam proses belajar mengajar, guru juga memberikan nilai-nilai kerjasama, sikap empati, menghargai sesama, dan sikap lain yang membuahkan kecerdasan emosional. Karena peran guru sangatlah penting dalam membina perkembangan mental emosional remaja (Devi Putri, 2014).

Lingkungan sekolah dipahami sebagai lembaga pendidikan formal teratur sistematis berjenjang yang memenuhi persyaratan yang jelas dan ketat (dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi) (Hasbullah, 2017 dalam Maula 2023). Saat ini lingkungan sekolah merupakan lingkungan yang harus dilewati oleh setiap anak sekolah sendiri merupakan sarana bagi anak untuk menuntut ilmu mengasa bakat dan kreativitas pertemuan pengembangan diri dan belajar berbagai macam hal di lingkungan sekolah anak akan bertemu dengan guru teman-teman dan lain-lain.

Lingkungan sekolah memiliki andil dalam kesehatan mental anak hal tersebut disebabkan karena menggunakan waktu lebih kurang 8 jam dalam satu hari

di sekolah adanya stres akademik yang dialami siswa lingkungan teman sebaya dan lain sebagainya jika anda tidak dapat bertahan dalam hal-hal yang berkaitan dengan lingkungan sekolah anak akan memiliki risiko terhadap kesehatan mental anak (Irdil, 2018 dalam Maula 2023).

Di sekolah, anak bukan hanya berinteraksi dengan guru-guru tetapi anak juga berinteraksi dengan teman-teman sebayanya bahkan jika dibandingkan intensitas waktu yang dihabiskan anak bersama guru-guru dengan intensitas anak bergerak dengan teman sebayanya maka intensitas waktu yang dihabiskan anak-anak untuk berinteraksi dengan teman sebaya lebih banyak. Kuesioner Faktor Lingkungan sekolah terdiri dari 6 pernyataan, kuesioner ini menggunakan skala Likert dengan pilihan sering, kadang-kadang, tidak pernah dengan hasil Baik : 4-6, Tidak Baik : 0-3

Penilaian tingkat skor untuk faktor lingkungan keluarga pada remaja adalah sebagai berikut

- a) Sering = 3
- b) Kadang – Kadang = 2
- c) Tidak Pernah = 1

Nilai tingkat skor diatas berlaku untuk pernyataan positif, namun jika pernyataan negative penilaian tingkat skor dibalik.

3) Lingkungan Teman Sebaya

Interaksi remaja dengan teman sebaya berpengaruh penting terhadap kesehatan mental remaja. Remaja cenderung membentuk kelompok untuk menjalin sosialisasi yang lebih intens. Sikap positif yang diterima dari suatu kelompok tersebut dapat membawa remaja ke dalam perilaku positif pula. Sebaliknya apabila nilai yang dikembangkan dalam kelompok tersebut bersifat negative, maka hal ini dapat membahayakan perkembangan jiwa remaja (Devi Putri, 2014).

Teman dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti kawan, sahabat, orang yang bersama bekerja, atau lawan bercakap-cakap. Sebaya dalam KBBI memiliki arti sama umumnya, hamper sama (kekayaan, kepandaian, dan sebagainya), seimbang atau sejajar.

Teman sebaya adalah hubungan individu antara anak-anak atau remaja yang sebaya, sehingga terdapat keakraban yang relative tinggi dengan kelompoknya (Gurning, 2019 dalam Maula 2023). Maka pengertian

lingkungan teman sebaya adalah lingkungan yang didalamnya terdapat individu dan kawan atau sahabat yang memiliki umur yang sama atau setara pada umurnya, dan/atau sebagainya sehingga timbulnya keakraban yang relative tinggi pada kelompoknya.

Teman sebaya punya peranan yang sangat penting bagi perkembangan emosi dan social remaja, bahkan pengaruh dari kelompok teman sebaya lebih dominan dibandingkan pengaruh lingkungan keluarga. Tak jarang kelompok teman sebaya berpotensi menggantikan pengaruh positif dari keluarga dan guru menjadi perilaku menyimpang atau kenakalan remaja. Kelompok teman sebaya yang condong dibentuk remaja mencakup kelompok sahabat karib (*chums*) ada 2-3 anggota remaja, kemudian kelompok sahabat (*cliques*) ada 4-5 orang remaja dan kelompok banyak remaja (*crowds*) ada lebih dari 5 orang remaja atau banyaknya remaja. Kelompok remaja punya orientasi nilai dan norma sendiri dan kesepakatan yang secara khusus hanya berlaku untuk kelompok itu. Penerimaan teman sebaya adalah hal terpenting dalam kehidupan remaja, sebab memungkinkan remaja mengembangkan identitas dirinya. Persahabatan diantara remaja condong lebih mendalam daripada di usia sebelumnya dan mengikutsertakan *sharing* pengalaman permasalahan yang lebih besar. Bisa jadi, yang menjadi alasan untuk peningkatan kedalaman hubungan tersebut, remaja (termasuk orang dewasa) menentukan teman yang punya kemiripan dengan dirinya. Pada saatnya, hubungan antarteman sebaya memprekarsai proses pemisahan diri dari orangtua dan membentuk identitas diri sebagai seorang individu.

Faktor Teman Sebaya terdiri dari 5 pernyataan, kuesioner ini menggunakan skala Likkert dengan pilihan sering, kadang-kadang, tidak pernah dengan hasil

Baik : 11-15, Tidak Baik : 5-10

Penilaian tingkat skor untuk faktor lingkungan keluarga pada remaja adalah sebagai berikut

- a) Sering = 3
- b) Kadang – Kadang= 2
- c) Tidak Pernah = 1

Nilai tingkat skor diatas berlaku untuk pernyataan positif, namun jika pernyataan negative penilaian tingkat skor dibalik.

11. Skala Pengukuran Kesehatan Jiwa Pada Remaja

Alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data adalah *Mental Health Continuum-Short Fare* (MHC-SF) yang dikembangkan oleh Keyes (2008) yang diadaptasi dengan mengikuti panduan adaptasi alat ukur dari *International Test Commission* (ITC) (International Test Commission, 2017). MHC-SF terdiri dari 14 butir item yang mengukur tiga dimensi dari well being, yaitu (1) *Emotional Well-Being* (3 item), (2) *Social well Being* (5 item), dan (3) *Psychological Well Being* (6 item). Alat ukur diisi menggunakan skala likert sebanyak 6 poin dengan rentang dari 0 (Tidak Pernah) hingga 5 (Setiap Hari) sesuai dengan kondisi subjek saat itu. Keyes et al, (2008) dalam Raden, (2023) mengategorikan hasil dari MHC-SF ke dalam dua kategori yaitu:

- a. *flourishing* sebagai kondisi dimana individu memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi dan juga *psychological* dan *social well-being* yang tinggi pula. Untuk bisa dikategorikan sebagai *flourishing*, responden harus menyatakan bahwa mereka mengalami setidaknya satu dari 3 item dimensi emotional well-being dipadukan dengan 6 atau lebih dari 11 item pada dimensi psychological dan social well being pada skala “Setiap Hari” atau “hampir setiap Hari”.

Kesehatan Jiwa Tinggi Skor = 36-70

- b. *languishing* merupakan kondisi dimana individu memiliki tingkat *subjective well-being* dan juga *psychological* dan *social well being* yang rendah. Untuk bisa dikategorikan sebagai languishing, responden harus menyatakan bahwa mereka mengalami setidaknya satu dari 3 item dimensi emotional well being dipadukan dengan 6 atau lebih dari 11 item pada dimensi psychological dan social well-being pada skala “Tidak Pernah” atau Kadang-Kadang”.

Kesehatan Jiwa Rendah Skor = 0-35

B. Konsep Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah satu tahap perkembangan yang unik diantara usia 11 sampai 20 tahun, dimana terjadi perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja harus menghadapi perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang dapat menimbulkan kondisi stres dan memicu perilaku unik pada remaja (Stuart, 2016).

Menurut WHO, Usia remaja adalah umur individu yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun dimana usia remaja terbagi atas 3 kategori, usia remaja awal (10-12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun), dan usia remaja akhir (16-19 tahun).

2. Ciri – Ciri Remaja

Ada beberapa fase dalam remaja:

a. Masa Remaja sebagai Mode Peralihan

Peralihan tidak berarti terpun dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang (Gainau, 2015).

b. Masa Remaja sebagai Perubahan

- 1) Meningginya emosi yang intensitasnya tergantung tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi
- 2) Perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah untuk diperankan, menimbulkan masalah baru.
- 3) Berubahnya minat dan perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Segala sesuatu yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang tidak penting lagi.
- 4) Sebagian besar remaja bersikap ambivalen dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut (Gainau, 2015).

c. Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi, baik oleh laki-laki maupun perempuan. Remaja cenderung mengembangkan kebiasaan yang makin mempersulit keadaannya, sementara dia sendiri tidak percaya pada bantuan pihak lain (Gainau, 2015)

- d. Masa Remaja sebagai Masa Mencari Identitas

Pada tahun masa awal masa remaja, penyesuaian dengan kelompok masih sebaya masih tetap penting bagi anak laki laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal seperti sebelumnya, Identitas diri yang dicari remaja berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa peranannya di masyarakat, dapat apakah ia seorang anak atau seorang dewasa (Gainau, 2015).
 - e. Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal (Gainau, 2015).
 - f. Masa Remaja sebagai Masa Yang Tidak Realistik

Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistik, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja (Gainau, 2015).
 - g. Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

Remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa belum lah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa misalnya merokok (Gainau, 2015).
3. Tahap Perkembangan Remaja
- Menurut Sarwono (2012) ada 3 tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa:
- a. Remaja Awal (Early Adolescence)

Seorang remaja pada tahap ini berusia 12-15 tahun masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan- dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Tingkatan

usia remaja yang pertama adalah remaja awal. Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 12 hingga 15 tahun. Umumnya remaja tengah berada di masa sekolah menengah pertama (SMP). Keistimewaan yang terjadi pada fase ini adalah remaja tengah berubah fisiknya dalam kurun waktu yang singkat. Ada beberapa sarjana yang mengatakan masa pubertas yang sebenarnya dimulai pada usia kurang lebih 14 tahun.

b. Remaja Madya (Middle Adolescence)

Tingkatan usia remaja selanjutnya yaitu remaja pertengahan, atau ada pula yang menyebutnya dengan remaja madya. Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 15 hingga 18 tahun. Umumnya remaja tengah berada pada masa sekolah menengah atas (SMA). Keistimewaan dari fase ini adalah mulai sepenuhnya perubahan fisik remaja, sehingga fisiknya sudah menyerupai orang dewasa.

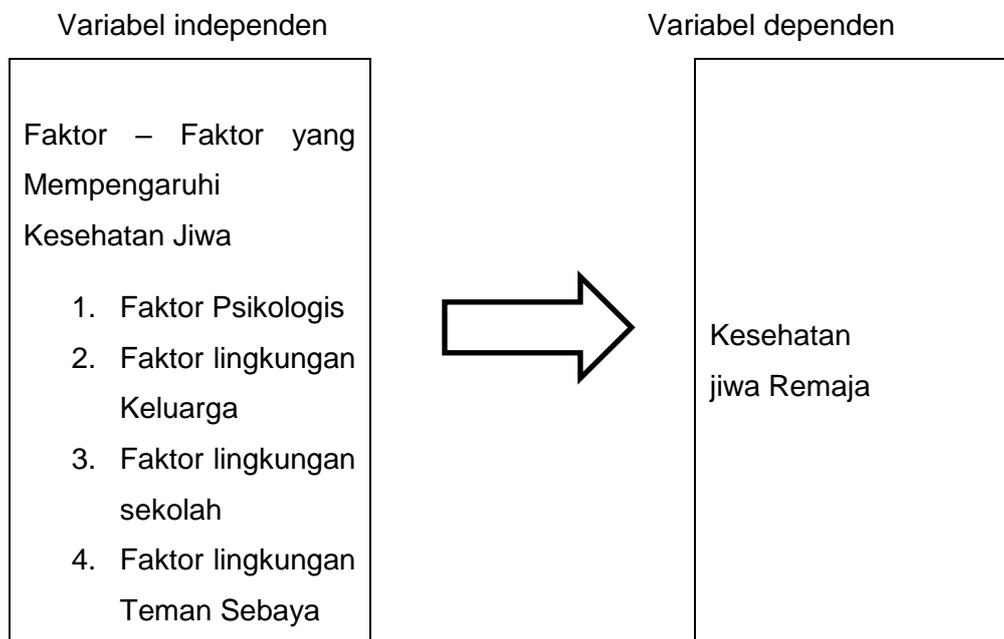
c. Remaja Akhir (Late Adolescence)

Pada tahap ini, remaja telah berusia sekitar 18 hingga 21 tahun. Remaja pada usia ini umumnya tengah berada pada usia pendidikan di perguruan tinggi, atau bagi remaja yang tidak melanjutkan ke perguruan tinggi, mereka bekerja dan mulai membantu menafkahi anggota keluarga. Keistimewaan pada fase ini adalah seorang remaja selain dari segi fisik sudah menjadi orang dewasa, dalam bersikap remaja juga sudah menganut nilai-nilai orang dewasa.

Pada tahap remaja akhir terdapat masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini:

- 1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- 3) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- 4) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- 5) Tumbuh "dinding" yang memisahkan diri pribadinya dan masyarakat umum.

C. Kerangka Konsep



1. Variabel Independen atau variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen/terikat. Dalam penelitian ini faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan adalah : Faktor Psikologis, Faktor lingkungan Keluarga, Faktor Lingkungan sekolah, dan Faktor lingkungan Teman sebaya
2. Variabel Dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Kesehatan Jiwa Remaja.

D. Defenisi Operasional

Variabel Independen	Defenisi	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Faktor Psikologis	Faktor yang berasal dari kondisi psikologis responden yang berpengaruh pada keadaan status emosional responden dan digambarkan dalam kondisi depresi, cemas, dan stress	Kuesioner DASS-Y	Nominal	1. Baik Skor = 0-20 2. Tidak Baik Skor = ≥ 21
Faktor lingkungan keluarga	Suatu sistem social, kelompok keluarga yang memenuhi kebutuhan para anggotanya dengan memberikan kenyamanan, kesejahteraan fisik, emosional, dan spiritual			1. Baik Skor = 19-27 2. Tidak Baik Skor = 9-18
Faktor lingkungan sekolah	Lingkungan yang segala sesuatu baik dari aspek fisik, social dan akademis yang ada di sekolah dapat dipengaruhi terhadap kecerdasan intelektual emosional dan spiritual yang	Kuesioner	Nominal	1. Baik Skor = 4-6 2. Tidak Baik Skor = 0-3

	berperan besar dalam mencapai pendidikan			
Faktor lingkungan teman sebaya	Lingkungan yang didalamnya terdapat individu dan kawan atau sahabat yang memiliki umur yang sama atau setara pada umurnya, dan/atau sebagainya sehingga timbulnya keakraban yang relative tinggi pada kelompoknya	Kuesioner	Nominal	1. Baik Skor = 11-15 2. Tidak Baik Skor = 5-10

Variable Dependen	Defenisi	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Kesehatan jiwa remaja	Permasalahan kesehatan jiwa yang terjadi pada fase kehidupan remaja yang disebabkan oleh berbagai faktor	Kuesioner MHC-SF	Ordinal	1. Tinggi Skor = 36-70 2. Rendah Skor = 0-35

Tabel 2.1 Defenisi Operasional