

**ANALISIS DATA KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA 2021****Nurul Qolbi<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Prodi Sistem Informasi, Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer, Universitas Islam Indragiri  
Email: nqolbi226@gmail.com<sup>1</sup>**ABSTRAK**

Remaja di Indonesia merupakan kunci utama kemajuan negara dimasa depan, tujuan utama penelitian adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental pada masa remaja, serta untuk mengembangkan strategi pencegahan dan penanganan gangguan mental yang efektif

**Kata Kunci:** kesehatan mental, remaja indonesia

**ABSTRACT**

*Adolescents in Indonesia are the main key to the country's progress in the future, the main objective of the research is to increase knowledge and awareness about the importance of mental health in adolescence, as well as to develop effective strategies for the prevention and treatment of mental disorders.*

*Keywords: Mental health, Indonesian's teenager/ adolescents*

**1 PENDAHULUAN**

Seperlima dari total penduduk Indonesia adalah remaja. Generasi saat ini disebut-sebut sebagai 'Generasi Emas' karena pentingnya generasi tersebut terhadap pertumbuhan perekonomian dan posisi Indonesia di kancah global. Namun, masih banyak yang tidak diketahui mengenai prevalensi gangguan mental di kalangan remaja Indonesia walaupun sudah ada penelitian mancanegara yang mengindikasikan bahwa gangguan mental di masa pertumbuhan tersebut dapat memberi dampak buruk seumur hidup. Penelitian terdahulu di Indonesia menemukan bahwa hampir 28% remaja usia akhir (usia 15-19 tahun) mengeluhkan gejala-gejala depresif, sementara penelitian lainnya menemukan bahwa prevalensi gejala-gejala depresif ada di angka 5%. Selain depresi, satu penelitian yang berfokus pada dampak dari tsunami tahun 2004 menemukan bahwa 8.9% anak usia 4-18 tahun di Aceh Utara memenuhi kriteria gangguan mental.

Namun, penelitian-penelitian ini didasarkan pada gejala, bukan diagnostik. Penelitian-penelitian ini juga memiliki ukuran sampel yang kecil, lokasi atau rentang usia yang terbatas, dan/atau berfokus hanya pada gangguan mental tertentu. Satu penelitian yang melihat sejauh mana representasi data prevalensi gangguan mental pada anak dan remaja menemukan bahwa hanya kurang dari 1% populasi generasi muda Indonesia yang terwakili oleh data yang dihasilkan dengan menggunakan pendekatan diagnostik. Oleh karena itu, bukti yang dapat mendukung kebijakan kesehatan mental dan kemampuan untuk melaksanakan tindak lanjut masih terbatas.

**2 METODE PENELITIAN**

Artikel ini ditulis menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dimana penulis mengumpulkan data-data sampel dan menampilkan hasilnya.

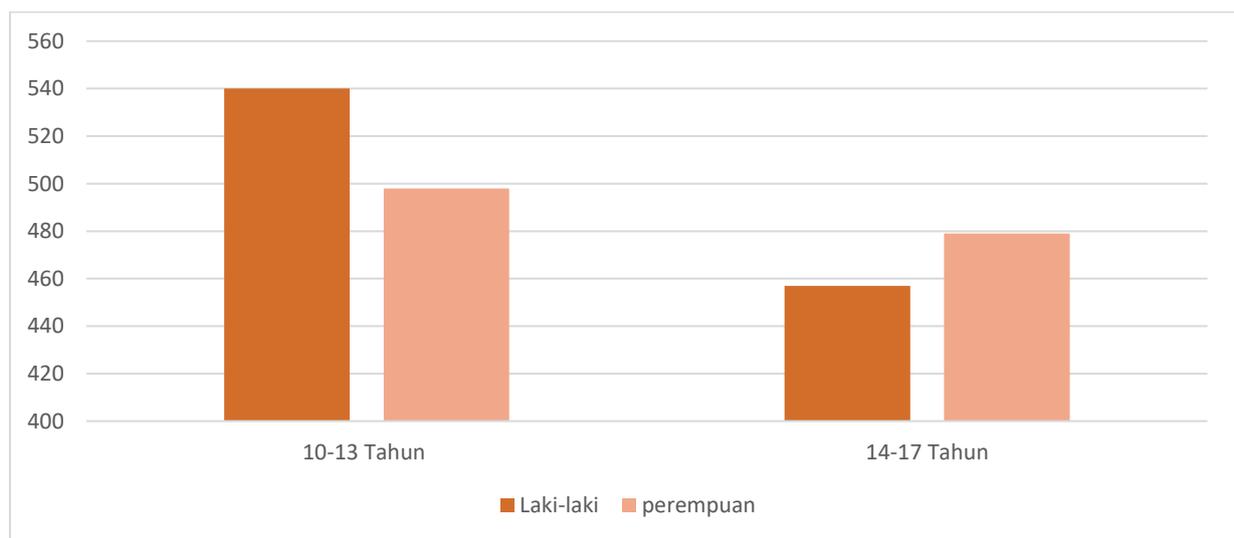
**3 HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kesehatan mental merupakan kondisi di mana seseorang terganggu dalam caranya berpikir, merasa, serta berperilaku, namun lebih ringan dibandingkan dengan gangguan mental. Bisa dialami sementara, atau sebagai suatu reaksi akut terhadap tekanan hidup. Seorang remaja

dianggap memiliki masalah gangguan mental jika remaja menunjukkan paling tidak setengah dari gejala-gejala yang diperlukan untuk diagnosis suatu gangguan mental (kondisi yang disebut 'di bawah ambang batas' atau subthreshold). Oleh karena itu, remaja dengan masalah gangguan mental juga termasuk remaja dengan gejala di bawah ambang batas maupun remaja dengan gejala di atas ambang batas, dengan atau tanpa hendaya. Sehingga remaja yang memenuhi kriteria untuk gangguan mental juga termasuk ke dalam kelompok ini.

### 1. Masalah kesehatan mental di kalangan remaja usia 10-17 tahun berdasarkan kelompok jenis kelamin

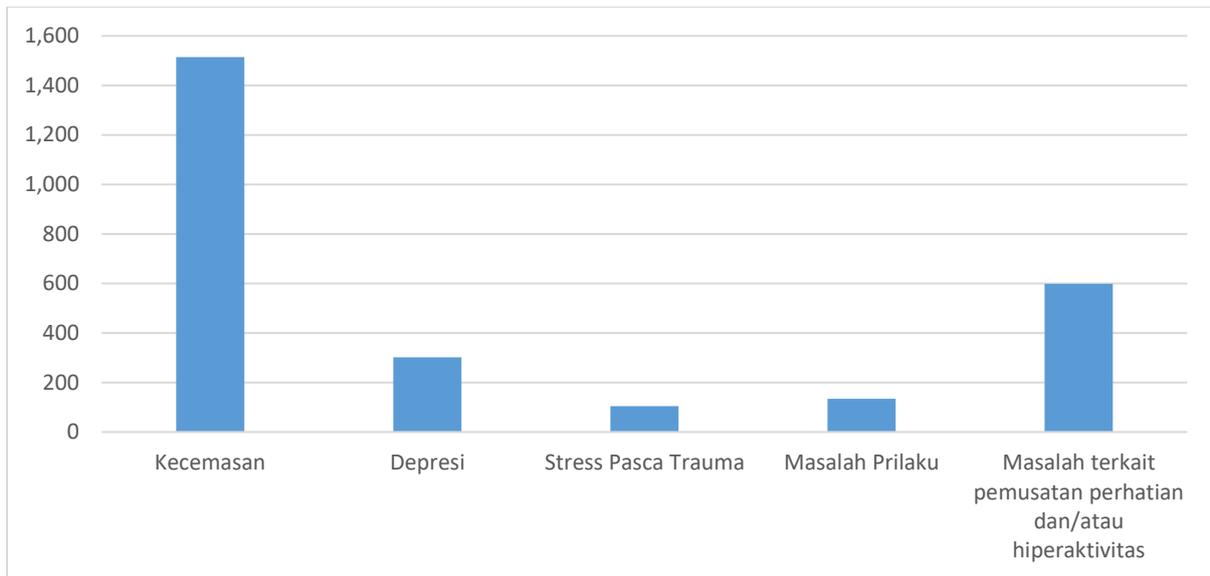
Lebih dari sepertiga dari semua remaja (34.9%) menunjukkan suatu masalah mental dalam 12 bulan terakhir (Gambar 1). Tidak terlihat adanya perbedaan pola baik antara laki-laki dan perempuan maupun antara remaja usia lebih muda (10-13 tahun) dan remaja usia lebih tua (14-17 tahun).



Gambar 1. Prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja usia 10-17 tahun berdasarkan kelompok jenis kelamin

### 2. Masalah kesehatan mental di kalangan remaja berdasarkan bentuk gangguannya

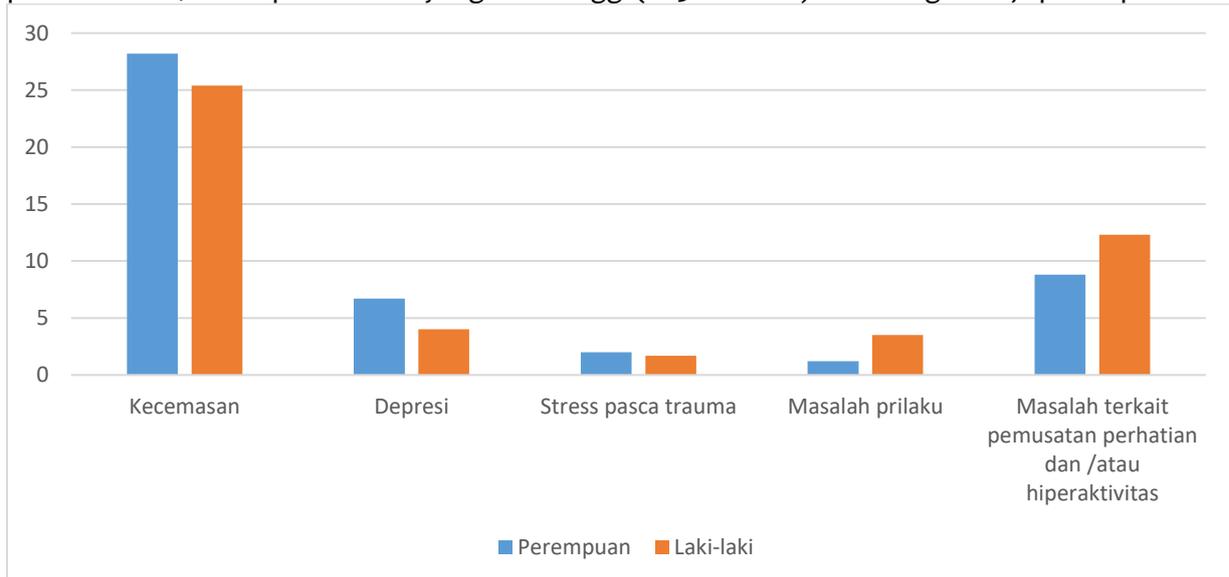
Seperti yang ditunjukkan di Gambar 2, kecemasan merupakan masalah gangguan mental yang paling lazim (26.7%) di kalangan remaja usia 10-17 tahun di Indonesia.



**Gambar 2. Parvalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja berdasarkan bentuk gangguannya**

### 3. Masalah kesehatan mental pada remaja berdasarkan jenis kelamin dan gangguannya

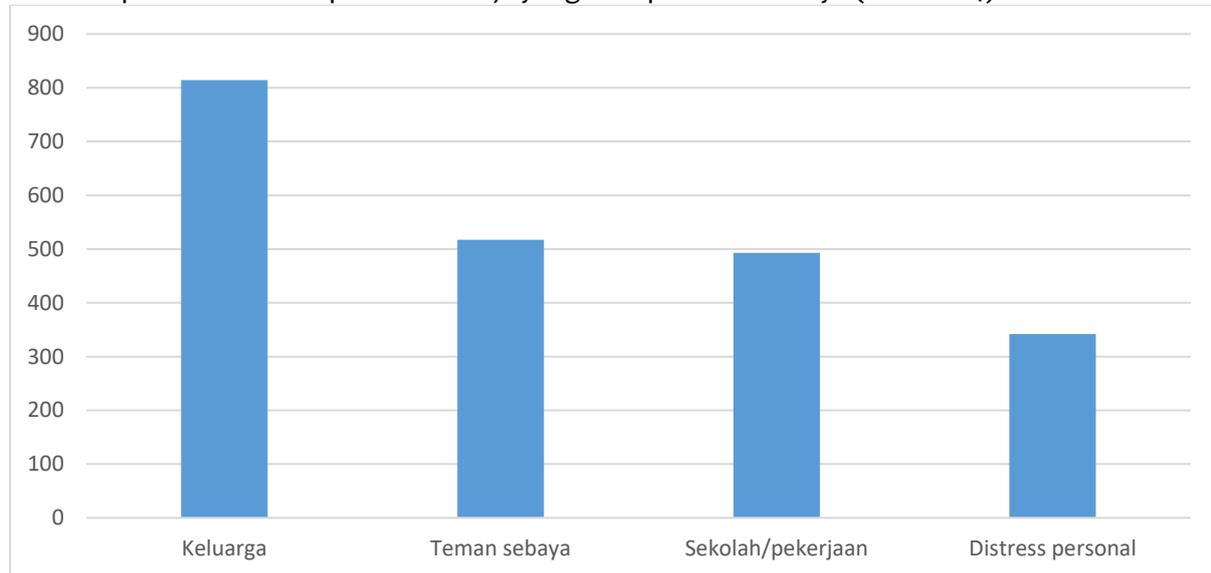
Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling lazim baik bagi remaja laki-laki (25.4%) dan remaja perempuan (28.2%). Remaja perempuan (6.7%) memiliki prevalensi depresi yang lebih tinggi dibanding pada remaja laki-laki (4.0%), sementara remaja laki-laki memiliki prevalensi masalah perilaku yang lebih tinggi (3.5% vs 1.2%) dan masalah terkait pemusatan perhatian dan/atau hiperaktivitas yang lebih tinggi (12.3% vs 8.8%) dibanding remaja perempuan.



**Gambar 3. Parvalensi Masalah kesehatan mental pada remaja berdasarkan jenis kelamin dan gangguannya (%)**

#### 4. Masalah kesehatan mental pada remaja berdasarkan kelompok hendaya

Hendaya (disabilita/ketidakmampuan dalam menerima realita) dapat dibagi ke dalam empat domain: keluarga (masalah pada hubungan dengan pengasuh utama, kesulitan untuk menghabiskan waktu bersama keluarga), teman sebaya (kesulitan untuk menghabiskan waktu bersama teman sebaya), sekolah atau tempat kerja (kesulitan dalam hal sekolah atau pekerjaan), serta distres personal. Remaja juga bisa saja mengeluhkan gangguan fungsi pada lebih dari satu domain. Dari semua yang mengalami masalah kesehatan mental disertai dengan hendaya ( $n = 1.257$ ), hampir dua pertiganya (64.7%) melaporkan hendaya dalam domain keluarga disusul oleh hendaya dalam hubungan dengan teman sebaya (41.1%) dan sekolah/pekerjaan (39.3%) yang kurang lebih dilaporkan oleh dua perlima remaja yang melaporkan hendaya (Gambar 4).



**Gambar 4. Parvalensi Masalah kesehatan mental pada remaja berdasarkan kelompok hendaya**

#### 4 KESIMPULAN

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Masalah kesehatan mental pada remaja banyak dialami oleh remaja pada umur 10-13 dimana kecemasan menjadi bentuk gangguan yg paling sering, kesehatan mental dipengaruhi oleh peristiwa kehidupan yang meninggalkan dampak besar pada kehidupan dan perilaku seseorang, pengaruh paling besar yaitu keluarga.

#### REFERENSI

<https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia/file>

[https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja)

<https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>