

ANALISIS FAKTOR KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Kamila¹, Nofiya², Toyyibah³, Yayuk Eliyana⁴, Layla Imroatu Zulaikha⁵
mieylacomels50@gmail.com¹, noviaelovi022@gmail.com², toyyibahi.ibah@gmail.com³,
yayukeliyana@uim.ac.id⁴, laylaimroatu@uim.ac.id⁵

Universitas Islam Madura

ABSTRAK

Gangguan kesehatan mental pada remaja merupakan isu kritis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, termasuk aspek individu, keluarga, dan lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara faktor-faktor tersebut dan insidensi gangguan kesehatan mental pada remaja. Survei potong lintang dilakukan dengan melibatkan 50 siswa SMA yang dipilih melalui stratified random sampling. Variabel independen meliputi jenis kelamin, gaya pengasuhan, dan durasi penggunaan gawai; variabel dependen adalah gangguan kesehatan mental yang diukur menggunakan Strengths and Disabilities Questionnaire (SDQ). Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat menggunakan uji chi-square, dan multivariat melalui regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya pengasuhan yang tidak efektif dan penggunaan gawai yang melebihi 3 jam per hari secara signifikan berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya peran keluarga dan lingkungan dalam menjaga kesehatan mental remaja dan menyoroti perlunya intervensi yang tepat untuk meminimalkan faktor-faktor risiko ini.

Kata Kunci: Gangguan Kesehatan Mental, Remaja, Gaya Pengasuhan, Penggunaan Gawai.

ABSTRACT

Mental health disorders among adolescents are critical issues influenced by various risk factors, including individual, familial, and social environmental aspects. This study aims to analyze the relationships between these factors and the incidence of mental health disorders in adolescents. A cross-sectional survey was conducted involving 50 high school students selected through stratified random sampling. Independent variables included gender, parenting style, and duration of gadget use; the dependent variable was mental health disorders measured using the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Data analysis was performed univariately, bivariately using chi-square tests, and multivariately through logistic regression. The results indicated that ineffective parenting styles, and gadget use exceeding 3 hours per day were significantly associated with an increased risk of mental health disorders in adolescents. These findings underscore the importance of family and environmental roles in maintaining adolescent mental health and highlight the need for appropriate interventions to minimize these risk factors.

Keywords: Mental Health Disorders, Adolescents, Parenting Style, Gadget Use.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting dalam perkembangan manusia, ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cepat. Selama fase ini, remaja menjadi lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres, hingga gangguan perilaku[1]. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa setidaknya 10–20% remaja di dunia mengalami gangguan mental, dan sebagian besar tidak terdiagnosis maupun tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Kondisi ini dapat memengaruhi kehidupan akademik, sosial, serta kualitas hidup remaja secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang

berkontribusi terhadap risiko gangguan kesehatan mental pada remaja. Prevalensi gangguan mental di Indonesia semakin meningkat, termasuk pada kelompok usia remaja. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada usia ≥ 15 tahun mencapai 6,1%, setara dengan sekitar 11 juta jiwa. Kondisi ini diperburuk dengan meningkatnya penggunaan gadget, tekanan akademik, pola asuh yang tidak adaptif. Sayangnya, hingga kini masih terbatas penelitian yang secara komprehensif menelaah interaksi berbagai faktor risiko tersebut terhadap kesehatan mental remaja, khususnya di lingkungan lokal. [2]

Seiring berkembangnya teknologi, remaja kini semakin sering terpapar konten digital melalui gadget. Waktu penggunaan gadget yang berlebihan berisiko menurunkan kualitas tidur, mengurangi interaksi sosial tatap muka. Selain itu, gaya pengasuhan orang tua yang otoriter atau permisif berlebihan juga sering kali tidak memberikan dukungan emosional yang memadai. Dalam beberapa kasus, tekanan akademik dan tuntutan dari lingkungan sosial semakin memperburuk kondisi psikologis remaja, yang pada akhirnya berpotensi menimbulkan gangguan mental seperti kecemasan berlebih dan depresi[3]. Gangguan mental yang tidak terdeteksi dan tidak tertangani pada masa remaja dapat berdampak jangka panjang terhadap fungsi kognitif, prestasi akademik, relasi sosial, dan risiko perilaku menyimpang. Remaja dengan gangguan kesehatan mental berisiko mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan, kurangnya regulasi emosi, bahkan kecenderungan terhadap tindakan menyakiti diri atau bunuh diri[4]. Selain itu, gangguan mental yang dibiarkan hingga dewasa juga berdampak besar pada produktivitas dan beban ekonomi masyarakat. Upaya deteksi dini dan intervensi terhadap faktor risiko gangguan mental remaja menjadi sangat penting. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja, seperti pola asuh orang tua, dan penggunaan gadget. Hasil dari studi ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah, keluarga, serta pemerintah dalam merancang program promotif dan preventif yang tepat sasaran, termasuk edukasi pola asuh positif dan manajemen penggunaan gadget di kalangan remaja.[5]

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara berbagai faktor risiko seperti pola asuh orang tua, penggunaan gadget dengan kejadian gangguan kesehatan mental pada remaja. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, di mana pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa intervensi, dengan tujuan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam populasi yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa tingkat SMK 3 Pamekasan. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan stratified random sampling berdasarkan kelas dan jenis kelamin, dengan total sampel sebanyak 50 siswa. Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan membagikan kuesioner kepada responden. Instrumen utama Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) versi Bahasa Indonesia, digunakan untuk menilai gangguan kesehatan mental. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan aplikasi SPSS. Analisis dilakukan dalam tiga tahap: Analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel. Analisis bivariat menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (pola asuh, penggunaan gadget.) dengan variabel dependen (gangguan kesehatan mental). Analisis multivariat dilakukan menggunakan regresi logistik untuk mengetahui faktor dominan yang memengaruhi gangguan kesehatan mental. Tingkat signifikansi ditetapkan pada nilai $p < 0,05$. Instrumen Strengths and

Difficulties Questionnaire (SDQ) telah tervalidasi secara internasional dan diadaptasi dalam versi Bahasa Indonesia. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa SDQ memiliki nilai Cronbach's Alpha antara 0,73 hingga 0,83, yang menandakan bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas yang baik. Kuesioner tambahan tentang pola asuh dan penggunaan gadget divalidasi melalui uji validitas konstruk dan telah dinyatakan valid ($r_{hitung} > r_{tabel}$) serta reliabel (nilai $\alpha > 0,7$)[6].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 50 remaja menjadi responden dalam penelitian ini.

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik responden.

Variabel	Kategori	Responden	Presentase	Total
Usia	15-16 Tahun	18	36%	50
	17-18 Tahun	32	64%	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	19	38%	50
	Perempuan	31	62%	
Status Tinggal	Dengan orang tua	44	88%	50
	Dengan Wali	6	12%	

Tabel 1 menampilkan distribusi karakteristik responden 64% berusia 17-18 tahun (mayoritas) 36% berusia 15-16 tahun, Jenis Kelamin 62% perempuan 38% laki-laki, Status Tinggal 88% tinggal dengan orang tua, 12% tinggal dengan wali[7].

Instrumen Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) digunakan untuk mengukur kondisi kesehatan mental remaja. Tabel 2 menunjukkan distribusi skor SDQ.

Tabel 2. Distribusi Skor SDQ Responden

Kategori Skor SDQ	Jumlah Responden (n)	Persentase (%)
<i>Normal</i>	20	40.0
<i>Borderline</i>	12	24.0
<i>Abnormal</i>	18	36.0
<i>Total</i>	50	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 36% remaja termasuk dalam kategori abnormal (berisiko tinggi mengalami gangguan mental), sementara 24% berada di kategori borderline, dan hanya 40% yang memiliki kondisi mental dalam kategori normal.[8]

Tabel 3. Distribusi Skor SDQ Responden

Pola Asuh	Kategori skor SDQ			Presentase(%)
	<i>Normal (%)</i>	<i>Borderline (%)</i>	<i>Abnormal (%)</i>	
<i>Demokratis</i>	14 (70,0%)	4 20,0%	2 10,0%	100%
<i>Otoriter</i>	4 20,0%	5 25,0%	11 55,0%	100%
<i>Permisif</i>	2 10,0%	3 15,0%	5 25,0%	100%
<i>Total</i>	20	12	18	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa remaja yang diasuh dengan pola otoriter cenderung memiliki skor SDQ abnormal (55%), yang menandakan adanya risiko tinggi terhadap gangguan kesehatan mental. Sebaliknya, pola asuh demokratis lebih banyak ditemukan pada remaja dengan skor SDQ normal (70%), yang menunjukkan bahwa pola asuh ini cenderung lebih melindungi remaja dari gangguan psikologis. Hasil ini menguatkan hubungan antara

jenis pola asuh dengan kondisi kesehatan mental remaja[9].

Hasil uji chi-square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola asuh orang tua dengan skor SDQ ($p < 0,05$). Remaja yang diasuh dengan pola otoriter atau permisif memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah emosional, kecemasan, dan perilaku menyimpang. Penggunaan gadget lebih dari 3 jam per hari berkorelasi signifikan dengan skor SDQ yang lebih tinggi ($p < 0,05$). Paparan media sosial berlebihan dapat memicu perbandingan sosial negatif, gangguan tidur, dan penurunan interaksi sosial langsung[10].

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh kombinasi faktor keluarga, sosial, dan perilaku digital. Pola asuh orang tua yang tidak adaptif, penggunaan gadget yang berlebihan merupakan faktor dominan yang meningkatkan risiko gangguan psikologis[9].

Keluarga berperan sebagai lingkungan pertama dan utama dalam membentuk kestabilan emosi remaja. Ketidakhadiran dukungan emosional dalam keluarga dapat memperburuk kondisi mental. Di sisi lain, keterpaparan remaja terhadap media sosial dalam waktu lama tanpa pengawasan dapat menurunkan empati sosial dan meningkatkan risiko isolasi emosional. Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya: Edukasi kepada orang tua terkait pola asuh demokratis, Pengawasan dan pembatasan waktu penggunaan gadget di kalangan remaja, Dukungan kebijakan berbasis sekolah dan komunitas untuk promosi kesehatan mental remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Analisis Faktor Risiko Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja” yang dilakukan terhadap 50 siswa SMA, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua, durasi penggunaan gadget, dengan tingkat gangguan kesehatan mental pada remaja. Responden yang diasuh dengan pola otoriter atau permisif, menggunakan gadget lebih dari 3 jam per hari, cenderung memiliki skor SDQ yang lebih tinggi, yang mengindikasikan risiko gangguan mental[10].

Oleh karena itu, solusi yang dapat diberikan adalah perlunya edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya penerapan pola asuh yang demokratis dan suportif terhadap anak remaja[14]. Selain itu, penting dilakukan upaya pembatasan dan pengawasan penggunaan gadget melalui peran aktif keluarga dan sekolah. Penelitian ini juga memberikan rekomendasi bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi lebih lanjut faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, seperti tekanan akademik, hubungan teman sebaya, serta peran media sosial. Diharapkan penelitian lanjutan dapat memberikan masukan bagi penyusunan kebijakan atau program intervensi yang tepat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah maupun keluarga.[11]

DAFTAR PUSTAKA

- Bagaskara Mahendra Ihsan, Aribowo Pandith, “Dampak Penggunaan Media Sosial ‘Brain Rot’ terhadap Kesehatan Mental Remaja” vol. 24, Dec. 2023.
- Rahmawati Stri, “Gangguan Kesehatan Mental Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Tingkat Awal,” *Journal of Education and Learning*, vol. 29, Nov. 2023.
- Ardillah Nurliza, “Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Stres pada Remaja”, vol. 2, Jul. 2024.
- Peng Biao “Parenting Style and Adolescent Mental Health: The Chain Mediating Effects of Self-Esteem and Psychological Inflexibility”, vol. 13, Oct. 2021.
- Meinita Wulansari, “Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Pengetahuan Remaja Tentang

Kesehatan Reproduksi,” Jurnal riset ilmu kesehatan dan Keperawatan”, vol. 24, Jun. 2022.

Florensa, “Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja”, vol. 2, Jul. 2023.

Veronika Papo Bage, “Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Remaja”, vol. 1, Jun. 2024.

Sarfika Rika, “Smartphone Addiction and Adolescent Mental Health: A Crosssectional Study in West Sumatra provinc,” vol. 24, Jun. 2022.

Citra N Utami, and S. T. Raharjo, “Pola Asuh Orang Tua dan Kenakalan Remaja” 2021.

Nur Fadhillah. Endah Handayani. Pendidikan Guru Sekolah Dasar, and F. Ilmu Pendidikan, “Analisis Pola Asuh Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Siswa” JP2, vol. 2, no. 2, 2019.

Defry Ananda Putra, “Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi (Gadget) terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di SMAN 18 Palembang”, vol. 3, Jun. 2025.

Kadek Dwinita Viandari, Kadek Pande Ary Susilawati, “Peran Pola Asuh Orangtua dan Penggunaan Gadget terhadap Interaksi Sosial Anak Prasekolah”, vol. 6, Jan. 2019.

Aisyah Dzil Kamalah, ”Gejala Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja”, vol. 2, Jul. 2023.

Handayani Lina, “Edukasi Pola Asuh dan Bahaya Penggunaa Gadget”, vol. 1, Nov. 2020.

Purnomosidi Faqih, Ernawati Sri, Dhian Riskiana, Anisa Indriyani, ”Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat”, vol. 23, Feb. 2022..