Menjaga Kesehatan Mental Remaja: Tantangan, Faktor Penyebab, dan Solusi



Masa remaja adalah tahap penting dalam kehidupan, di mana individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Namun, tekanan dari lingkungan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Menurut WHO, 1 dari 7 anak berusia 10–19 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dengan depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku sebagai penyebab utama. Di Indonesia, survei I-NAMHS (2022) mencatat bahwa 34,8% remaja mengalami masalah kesehatan mental. Sayangnya, stigma masih menghambat banyak remaja untuk mencari bantuan.

Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja antara lain:

- Tekanan Sosial dan Media

Ekspektasi tinggi dan perbandingan sosial di media dapat menurunkan rasa percaya diri remaja. Paparan standar kecantikan atau kesuksesan yang tidak realistis meningkatkan risiko kecemasan dan depresi.

- Lingkungan Keluarga

Pola asuh yang terlalu protektif atau kurang perhatian dapat meningkatkan risiko gangguan mental. Konflik keluarga yang tidak terselesaikan dapat memicu stres dan kecemasan pada remaja. Selain itu, ketidakhadiran figur orang tua dalam mendukung emosional remaja juga dapat menjadi faktor yang memperburuk kondisi mental remaja.

- *Bullying* dan Kekerasan

Perundungan, baik langsung maupun daring *(cyberbullying),* dapat menyebabkan trauma emosional jangka panjang, seperti rendahnya rasa percaya diri dan kecemasan sosial.

- Kesehatan Fisik dan Gaya Hidup

Kurang tidur, pola makan tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak pada kesehatan mental. Konsumsi makanan yang tinggi gula dan lemak jenuh telah dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi. Kurangnya paparan sinar matahari dan aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi produksi hormon yang berperan dalam menjaga suasana hati.

- Tekanan Akademik

Beban tugas sekolah yang berat serta tuntutan untuk berprestasi sering kali menyebabkan stres yang berlebihan, bahkan berujung pada burnout di kalangan remaja. Kurangnya strategi mengelola waktu dan tekanan akademik yang ekstrem dapat berdampak pada kesehatan mental mereka.

Tanda-Tanda Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja

Gangguan kesehatan mental sering kali sulit dikenali karena dianggap sebagai bagian dari perubahan pubertas. Beberapa tanda yang perlu diwaspadai meliputi:

- Kesulitan mengendalikan emosi, sering marah atau merasa sedih berlebihan.
- Perubahan perilaku drastis, seperti menarik diri dari lingkungan sosial.
- Penurunan prestasi akademik yang tidak biasa.
- Gangguan pola makan dan tidur, seperti insomnia atau makan berlebihan.
- Menunjukkan perilaku berisiko tinggi, seperti penyalahgunaan zat terlarang.
- Munculnya keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri.
- Kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai.
- Rasa lelah berlebihan tanpa sebab yang jelas.

Jenis Gangguan Mental yang Umum pada Remaja

Beberapa jenis gangguan mental yang sering dialami remaja meliputi:

- Gangguan Makan

Eating disorders, seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan *binge-eating disorder,* sering muncul pada masa remaja atau awal dewasa. Anoreksia dan bulimia biasanya dipicu oleh ketakutan akan kenaikan berat badan, sehingga membuat remaja sangat memperhatikan bentuk tubuhnya, meskipun berat badan mereka sebenarnya sudah tergolong rendah. Sementara itu, *binge-eating disorder* ditandai dengan konsumsi makanan berlebihan yang sulit dikendalikan, umumnya sebagai respons terhadap stres.

- Gangguan Perilaku

Gangguan perilaku lebih sering terjadi pada remaja yang lebih muda. Beberapa kondisi yang termasuk dalam kategori ini adalah *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD), *Conduct Disorder* (CD), dan *Oppositional Defiant Disorder* (ODD). ADHD ditandai dengan kesulitan dalam berkonsentrasi, hiperaktif, serta perilaku impulsif tanpa mempertimbangkan dampaknya. Sementara itu, *Conduct Disorder* melibatkan tindakan agresif atau perilaku yang melanggar norma sosial, sedangkan ODD ditandai dengan sikap membangkang dan menentang otoritas. Gangguan ini dapat

menghambat perkembangan akademik dan meningkatkan risiko keterlibatan dalam tindakan kriminal.

- Gangguan Psikosis

Gangguan psikosis umumnya muncul pada akhir masa remaja atau awal dewasa. Kondisi ini ditandai dengan halusinasi (melihat, mendengar, atau merasakan sesuatu yang tidak nyata) serta delusi (meyakini sesuatu yang tidak sesuai dengan realitas). Gangguan ini dapat mengganggu fungsi sosial dan akademik, serta sering kali menimbulkan stigma di masyarakat. Skizofrenia, salah satu bentuk gangguan psikosis yang lebih serius, ditemukan pada sekitar 0,1% remaja usia 15–19 tahun.

- Gangguan Emosi

Gangguan emosional merupakan salah satu gangguan mental yang paling sering dialami remaja, termasuk gangguan kecemasan, depresi, dan fobia spesifik. Gangguan kecemasan, seperti serangan panik atau kekhawatiran berlebihan, lebih sering terjadi pada remaja yang lebih tua. Sementara itu, depresi dialami oleh sekitar 1,4% remaja usia 10–14 tahun dan 3,5% remaja usia 15–19 tahun. Kedua kondisi ini dapat menyebabkan gangguan dalam kehidupan sosial dan akademik, serta meningkatkan risiko isolasi sosial dan keinginan untuk bunuh diri.

- Perilaku Berisiko Tinggi

Remaja dengan gangguan mental cenderung melakukan perilaku berisiko tinggi sebagai cara menghadapi tekanan emosional. Beberapa perilaku tersebut meliputi penyalahgunaan narkoba, konsumsi alkohol, seks bebas, serta keterlibatan dalam tindakan kekerasan. WHO mencatat bahwa pada tahun 2019, 22% remaja berusia 15–19 tahun pernah mengonsumsi alkohol. Selain itu, tingkat penggunaan tembakau dan ganja di kalangan remaja juga semakin meningkat, bahkan prevalensi konsumsi ganja pada remaja (5,5%) lebih tinggi dibandingkan pada orang dewasa (4,4%).

- Menyakiti Diri Sendiri dan Bunuh Diri

Tekanan emosional akibat perubahan fisik, sosial, perundungan (*bullying*), kekerasan seksual, serta pengaruh media sosial dapat mendorong remaja melakukan tindakan menyakiti diri sendiri (*self-harm*) atau bahkan bunuh diri. Bunuh diri menjadi penyebab kematian ketiga tertinggi pada kelompok usia 15–29 tahun. Faktor risiko yang berkontribusi terhadap tingginya angka bunuh diri meliputi penyalahgunaan alkohol, trauma masa kecil, stigma terhadap gangguan mental, serta keterbatasan akses ke layanan kesehatan. Media digital juga memiliki peran yang signifikan dalam memperkuat atau mencegah kecenderungan bunuh diri, tergantung bagaimana media tersebut digunakan.

Selain itu, menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), remaja sering mengalami stres akibat perubahan dalam dirinya, baik secara fisik maupun sosial. Tuntutan untuk mencapai perkembangan sesuai usia, tantangan masa pubertas, serta perubahan dalam peran sosial mereka juga dapat menjadi faktor yang menyebabkan tekanan emosional. Oleh karena itu, dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah sangat penting untuk membantu remaja menghadapi berbagai tantangan dalam fase ini.

Upaya Pencegahan dan Solusi

Untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada remaja, diperlukan peran aktif berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan pemerintah. Berikut beberapa langkah yang dapat dilakukan:

- Menciptakan Lingkungan yang Mendukung

Lingkungan yang aman dan penuh kasih sayang dapat mengurangi risiko gangguan mental. Orang tua dan guru harus memberikan dukungan emosional yang cukup.

- Edukasi dan Kesadaran

Memberikan pemahaman kepada remaja mengenai kesehatan mental dan pentingnya mencari bantuan profesional.

- Akses ke Layanan Kesehatan Mental

Mempermudah akses ke psikolog atau konselor bagi remaja yang membutuhkan. Sekolah dan komunitas dapat menyediakan layanan konseling secara gratis.

- Mendorong Gaya Hidup Sehat

Mengajarkan pentingnya tidur yang cukup, olahraga, dan pola makan seimbang sebagai bagian dari kesejahteraan mental.

- Mengurangi Stigma

Membangun kesadaran bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Kampanye publik dan edukasi di sekolah dapat membantu menghilangkan stigma terkait gangguan mental.

- Pelibatan Teknologi

Penggunaan aplikasi kesehatan mental dan media sosial yang positif dapat membantu remaja mengelola stres serta mendapatkan informasi yang akurat.

- Pelatihan Keterampilan Mengatasi Stres

Mengajarkan remaja teknik relaksasi, mindfulness, dan strategi manajemen emosi dapat membantu mereka menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik.

Kesehatan mental remaja merupakan isu yang membutuhkan perhatian khusus. Dengan dukungan yang tepat dari keluarga, sekolah, dan masyarakat, remaja dapat memiliki kondisi mental yang lebih baik dan berkembang secara optimal. Meningkatkan kesadaran serta memberikan akses ke layanan kesehatan mental adalah langkah penting dalam menciptakan generasi muda yang sehat secara fisik dan mental. Remaja juga perlu diberikan ruang untuk mengekspresikan diri, mencari dukungan sosial, dan belajar cara menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik.

Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami gejala gangguan kesehatan mental, jangan ragu untuk mencari pertolongan dari profesional. Konsultasi dengan psikolog atau psikiater dapat membantu menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental. Ingat, meminta bantuan bukanlah tanda kelemahan, melainkan langkah berani menuju pemulihan dan kesejahteraan yang lebih baik.

Referensi

Mental health. (n.d.). World Health Organization (WHO). Retrieved February 3, 2025, from https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Mental Health of Adolescents. (2024, October 10). World Health Organization (WHO). Retrieved February 3, 2025, from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Mental Health: Pre-teens and Teenagers. (2024, September 11). raisingchildren.net.au. Retrieved February 3, 2025, from https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/about-mental-health/teen-mental-health

Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya. (2024, November 28). Ayo Sehat. Retrieved February 3, 2025, from https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-bagi-remaja