

# Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental pada Peserta Didik di Madrasah Aliyah Negeri Model 1 Plus Keterampilan Manado

Intan Iman Sari<sup>1</sup>, Hilman Adam<sup>1</sup>, Sulaemana Engkeng<sup>1</sup>

1) Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi, Manado

Email : intanimansari19@gmail.com\*, hilman74adam@unsrat.ac.id, sulaemanaengkeng@unsrat.ac.id

## ABSTRACT

*Mental health is a state where an individual feels at ease with themselves, can handle life's pressures, and contributes socially, which impacts thinking and behavior. This research aims to identify factors influencing mental health among students at MAN Model 1 Plus Keterampilan Manado. Method: This is a quantitative study utilizing an analytical survey design, with a total population of 474 students as the sample. Variables investigated include social media use, parenting styles, peer support influence, and mental health. Data was analyzed using univariate analyses with the descriptive analysis. Results: There were (17.7%) who got the highest score for social media use, while for parenting patterns there were (18.4%) and those who got the highest score for the influence of peer support were (15.4%) and for mental health the highest score was (16.7%). Conclusion: There are relationships between social media use, parenting style, and peer support with the mental health of students at MAN Model 1 Plus Keterampilan Manado. Therefore, it is recommended that schools collaborate with relevant sectors, like local health centers, to conduct health visits and increase attention to students' mental health.*

**Keywords:** Mental health, Learners

## ABSTRAK

Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang merasa nyaman dengan dirinya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup, dan dapat memberikan kontribusi sosial, yang memengaruhi cara berpikir dan perilaku. Tujuan studi untuk mengetahui faktor-faktor yang ada hubungannya dengan kesehatan mental pada siswa di MAN Model 1 Plus Keterampilan Manado. Metode: kuantitatif dengan desain survei analitik, menggunakan total populasi sebagai sampel, yaitu sebanyak 474 siswa. Variabel yang diteliti mencakup penggunaan sosial media, pola asuh orang tua, pengaruh dukungan teman sebaya, dan kesehatan mental. Data dianalisa dengan univariat menggunakan analisis deskriptif Hasil: Terdapat (17,7%) yang banyak mendapatkan skor tertinggi untuk penggunaan sosial media, sedangkan untuk pola asuh orang tua sebanyak (18,4%) serta yang mendapatkan skor tertinggi untuk pengaruh dukungan teman sebaya terdapat (15,4%) dan untuk kesehatan mental skor tertinggi (16,7%). Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara penggunaan sosial media, pola asuh orang tua, dan dukungan teman sebaya dengan kesehatan mental siswa di MAN Model 1 Plus Keterampilan Manado. Oleh karena itu, sekolah disarankan untuk bekerja sama dengan instansi terkait, seperti puskesmas, dalam kunjungan kesehatan dan lebih memperhatikan kesehatan mental siswa.

**Kata kunci:** Kesehatan Mental, Peserta Didik

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental yakni kondisi seseorang merasa nyaman dengan dirinya, mampu mengatasi tantangan hidup, dan berkontribusi pada lingkungan sosial yang memengaruhi cara berpikir dan bertindak (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2019). Fokus terhadap kesehatan mental kini semakin menjadi perhatian global, termasuk di dunia pendidikan. Pengaruh negatif

dari interaksi tidak sehat dengan teman sebaya bisa memicu perilaku seperti merokok, konsumsi alkohol, kecanduan narkoba, seks bebas, bolos sekolah, gagal menyelesaikan tugas, konflik dengan orang tua, hingga perilaku kasar (misuh). Kesehatan mental ialah keadaan sejahtera di mana individu menyadari potensinya, mampu beradaptasi dalam menghadapi tantangan hidup, produktif dalam pekerjaan, dan

memberikan kontribusi berarti dalam komunitasnya (WHO, 2018).

Secara global, sekitar 14% anak berusia 10-19 tahun, atau 1 dari 7, mengalami peningkatan gangguan kesehatan mental setiap tahunnya, baik di tingkat dunia maupun nasional (WHO, 2021). Menurut Survei tahun 2022 Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS), yang merupakan survei pertama mengenai kesehatan mental remaja di Indonesia, 34,9% remaja usia 10-17 tahun dilaporkan mengalami masalah mental, jumlahnya setara dengan 15,5 juta orang. Dari jumlah tersebut, 5,5%, atau 2,45 juta remaja, memiliki gangguan mental, dan 2,6% telah mengakses layanan konseling dalam 12 bulan terakhir untuk menangani masalah emosional dan perilaku. Selain itu, 1% remaja mengalami depresi, dan 3,7% merasakan kecemasan. Kasus depresi lebih sering terjadi pada perempuan (2,8%) daripada laki-laki (1,1%), dengan perempuan memiliki risiko dua kali lipat mengalami depresi. Faktor-faktor yang mempengaruhi termasuk perubahan hormonal, lingkungan sosial, dan hubungan dengan teman sebaya, terutama setelah pubertas.

Menurut teori Santrock dalam buku Kesehatan Mental (Debby, Maryati, 2022), faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja meliputi lingkungan keluarga, hubungan teman sebaya, dan media sosial. Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang dialami oleh remaja; mereka yang tumbuh dengan pola asuh positif dan perhatian yang cukup cenderung memiliki kesehatan mental yang baik. Teman sebaya juga memainkan peran besar dalam perkembangan karakter remaja, di mana pergaulan yang positif dapat memengaruhi perilaku mereka secara signifikan karena waktu yang banyak dihabiskan di luar rumah bersama teman. Media sosial sering dijadikan remaja sebagai tolok ukur eksistensi diri, namun karena kontrol diri mereka belum sepenuhnya matang, paparan media sosial yang tidak bijak bisa berdampak buruk pada kesehatan psikologis, sosial, bahkan ekonomi.

Selama tahun 2023, terdapat 10-15 siswa yang mengalami stres, depresi, dan kecemasan, berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Jika tidak ditangani, masalah ini dapat memicu perilaku buruk atau kenakalan. Namun, di sekolah belum tersedia informasi mengenai kesehatan mental seperti poster atau spanduk yang dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei analitik dan pendekatan potong lintang. Kegiatan penelitian dilaksanakan di MAN Model 1 Plus Keterampilan Manado antara bulan Mei hingga Juli 2024. Sampel yang diambil dalam studi ini berjumlah 474 peserta didik, menggunakan total sampling. Data primer dikumpulkan secara langsung dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian, dan analisis data dilakukan dengan pendekatan univariat.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Penggunaan Sosial Media

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Penggunaan Sosial Media

No	Skor	I	%
1	S8	0	0
2	S9	0	0
3	S10	0	0
4	S11	0	0
5	S12	1	0,2
6	S13	2	0,4
7	S14	0	0
8	S15	1	0,2
9	S16	0	0
10	S17	8	1,7
11	S18	9	1,9
12	S19	26	5,5
13	S20	40	8,4
14	S21	66	13,9
15	S22	74	15,6
16	S23	84	17,7
17	S24	65	13,7
18	S25	45	9,5
19	S26	36	7,6
20	S27	5	1,1
21	S28	7	1,5
22	S29	4	0,8
23	S30	1	0,2
24	S31	0	0
25	S32	0	0

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa responden yang memiliki skor 23 paling tinggi yaitu sebanyak 84 responden (17.7%) dan skor terendah yaitu 0%. Menurut Kominfo, sekitar 30 juta orang atau 80% anak dan remaja memakai Internet, media digital menjadi sarana komunikasi utama. Beberapa masalah kesehatan mental terkait dengan pemakaian media sosial yakni depresi, stres, kesepian, dan kecemasan. Menurut penelitian peneliti, meski remaja sering menggunakan media sosial, mereka tetap bisa mengatur waktunya dengan bimbingan orang tua. Penggunaan media sosial secara berlebihan tidak selalu berdampak negatif. Banyak anak muda yang memanfaatkan media sosial untuk mencari dan berbagi informasi, berbagi informasi, berbagi momen penting, hingga mencari hiburan seperti menonton video lucu (Aziz,2021)

### 3.2. Penggunaan Sosial Media

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Pola Asuh Orang Tua

No	Skor	F	%
1	S0	0	0
2	S1	0	0
3	S2	1	0.2
4	S3	9	1.9
5	S4	5	1.1
6	S5	12	2.5
7	S6	28	5.9
8	S7	45	9.5
9	S8	62	13.1
10	S9	87	18.4
11	S10	85	17.9
12	S11	82	17.3
13	S12	36	7.6
14	S13	13	2.7
15	S14	9	1.9
16	S15	0	0

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa responden yang memiliki skor 9 paling tinggi yaitu sebanyak 87 responden (18,4%) dan skor terendah yaitu 0%. Pola asuh ini bisa berdampak positif maupun negatif pada anak. Orang tua yang menerapkan pola asuh ini tidak hanya menyampaikan nilai-nilai positif, tetapi juga memberikan dukungan dan pendampingan kepada anak dalam perjalanan menuju kedewasaan (Ramatia, 2022). Namun, terkadang beberapa orang tua menekan anak-anak mereka dengan membandingkannya dengan anak orang lain. Menurut analisis peneliti, pola asuh orang tua memiliki pengaruh besar terhadap remaja, khususnya pola asuh yang bersifat demokratis yang tetap memprioritaskan kebutuhan anak namun dalam kendali orang tua. Selain itu, pola asuh yang baik tidak selalu dipengaruhi oleh latar pendidikan atau pekerjaan orang tua.

### 3.3. Pengaruh Dukungan Teman Sebaya

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Pengaruh Dukungan Teman Sebaya

No	Skor	F	%
1	S10	0	0
2	S11	0	0
3	S12	0	0
4	S13	0	0
5	S14	0	0
6	S15	0	0
7	S16	0	0
8	S17	0	0
9	S18	4	0.8
10	S19	4	0.8
11	S20	7	1.4
12	S21	1.5	3.2
13	S22	2.7	5.7
14	S23	3.7	7.8
15	S24	5.9	12.4
16	S25	7.3	15.4
17	S26	5.7	12.0
18	S27	6.3	13.1
19	S28	4.1	8.6
20	S29	1.6	3.4
21	S30	1.9	4.0
22	S31	8	1.7
23	S32	6	1.3
24	S33	1.2	2.5
25	S34	6	1.3
26	S35	9	1.9
27	S36	9	1.9
28	S37	0	0
29	S38	3	0.6
30	S39	0	0
31	S40	0	0

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa responden yang memiliki skor 25 paling tinggi yaitu sebanyak 73 responden (15,4%) dan skor terendah yaitu 0%. Teman sebaya terdiri dari individu dengan usia dan status yang sebanding, yang menjadi sumber informasi bagi remaja dalam bersosialisasi dengan lingkungannya. Mereka juga memberikan tanggapan dan dukungan terhadap tindakan remaja dalam kelompok maupun lingkungan sosialnya (Wahyuni, 2021). Dari analisa peneliti, hubungan dengan teman sebaya memiliki pengaruh besar pada remaja karena banyak yang merasa bergantung pada dukungan teman. Beberapa remaja mendapatkan dukungan emosional, sementara lainnya merasa nyaman membantu teman atau menjadi tempat curhat.

### 3.4. Kesehatan Mental

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Kesehatan Mental

No	Skor	F	%
1	S0	0	0
2	S1	0	0
3	S2	0	0
4	S3	0	0
5	S4	0	0
6	S5	0	0
7	S6	0	0
8	S7	0	0
9	S8	0	0
10	S9	0	0
11	S10	2	0.4
12	S11	4	0.8
13	S12	11	2.3
14	S13	23	4.9
15	S14	43	9.1
16	S15	50	10.5
17	S16	19	4.0
18	S17	68	14.3
19	S18	51	10.8
20	S19	35	11.6
21	S20	29	6.1
22	S21	31	6.5
23	S22	15	3.2
24	S23	11	2.3
25	S24	1	0.2
26	S25	1	0.2
27	S26	0	0
28	S27	0	0
29	S28	0	0
30	S29	0	0
31	S30	0	0
32	S31	0	0
33	S32	0	0

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa responden yang memiliki skor 16 paling tinggi yaitu sebanyak 79 responden (16,7%) dan skor terendah yaitu 0%. Menurut analisa peneliti bahwa sehat mental pada remaja dipengaruhi oleh pola asuh orang tua yang memenuhi kebutuhan anak, membimbing serta menanamkan nilai-nilai kedisiplinan kepada anaknya. Walaupun orang tua sibuk bekerja tetapi tetap memberhatikan anaknya. Selanjutnya teman sebaya yang selalu mendukung atau tempat bercerita. Ada juga remaja yang tidak suka bercerita dengan teman dan curhat melalui sosial media tentang apa

yang di rasakan. Mencari informasi dan hal yang menarik di sosial media (Elsya, 2022)

#### **4.5. Hubungan antara Penggunaan Sosial Media dengan Kesehatan Mental**

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai median sebesar 20,50. Hal ini menunjukkan bahwa data yang memiliki nilai diatas 20,50 termasuk skor tertinggi yaitu 84 yang jauh lebih tinggi dari median, maka ditemukan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada peserta didik.

Fenomena ini terjadi karena interaksi remaja melalui media sosial mengurangi interaksi langsung mereka dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan media sosial yang berlebihan tidak hanya dapat menimbulkan rasa kesepian tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti gangguan emosi dan penurunan kesehatan mental (Heri, 2020). Penggunaan media sosial yang intens di kalangan remaja secara tidak langsung dapat memengaruhi kondisi mental mereka. Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang mampu mengenali potensinya, menghadapi tekanan hidup, produktif dalam kegiatan sehari-hari, dan memiliki peran aktif di masyarakat.

Menurut analisa peneliti adanya hubungan antara sehatan mental dengan sosial media yang tinggi pada remaja. Hal ini disebabkan oleh remaja yang sering bermain sosial media tetapi masih tau dengan waktu sehingga tidak berdampak pada kesehatan mentalnya. Remaja sering bermain sosial media bukan berarti berdampak negatif seperti mencari informasi lainnya diluar pendidikan.

#### **4.6. Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Kesehatan Mental**

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai median sebesar 7,50. Hal ini menunjukkan bahwa data yang memiliki nilai diatas 7,50 termasuk skor tertinggi yaitu 87 yang jauh lebih tinggi dari median, maka ditemukan adanya hubungan antara pola asuh orang tua dan kesehatan mental pada peserta didik.

Kesehatan mental merujuk pada kondisi kesejahteraan individu yang melibatkan pemahaman potensi diri, penanganan tekanan hidup sehari-hari, produktif dalam bekerja, dan aktif berperan dalam komunitas (Diana Vidya Fakhriyani, 2019). Menurut Bun (2020), pola asuh yakni interaksi antar orang tua dan anak. Tujuannya untuk memenuhi kebutuhan anak, memberikan bimbingan, serta menanamkan

nilai-nilai disiplin dalam sikap dan pemahaman anak tersebut. Dengan dukungan dari orang tua, anak memiliki peluang untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Peneliti menemukan keterkaitan antara kesehatan mental dan pola asuh yang demokratis. Pola asuh positif orang tua ada pengaruh positif juga pada kesehatan mental remaja. Cara orang tua mendidik juga ada pengaruh pada pola pikir dan karakter remaja. Jika remaja mendapat pola asuh dan pendidikan karakter yang baik, mereka akan memiliki kesiapan mental yang kuat dalam menghadapi berbagai situasi.

#### **4.7. Hubungan antara Pengaruh Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental**

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai median sebesar 25,00. Hal ini menunjukkan bahwa data yang memiliki nilai diatas 25,00 termasuk skor tertinggi yaitu 73 yang jauh lebih tinggi dari median, maka ditemukan adanya hubungan antara pengaruh dukungan teman sebaya dan kesehatan mental pada peserta didik. Interaksi emosional di dalam kelompok sebaya sangat berpengaruh terhadap anggotanya. Remaja yang memiliki hubungan positif dengan teman sebaya cenderung lebih mampu mengatasi stres karena mendapat dukungan dari mereka. Sementara remaja yang kurang berinteraksi atau terjebak dalam lingkungan pergaulan negatif cenderung lebih rentan terhadap stres (Nurbaiti, 2018). Kelompok teman sebaya, terdiri dari individu sebaya dengan status yang sama, membantu remaja dalam memahami cara bersosialisasi. Lingkungan ini juga memberikan umpan balik terhadap perilaku di dalam kelompok dan dalam konteks sosial remaja (Wahyuni, 2021).

Menurut analisa peneliti adanya hubungan antara sehatan mental dengan teman sebaya pada remaja. Hal ini disebabkan oleh dukungan teman sebaya, tetapi tidak semua remaja suka bercerita ataupun mendengarkan temannya. Hal ini membuat remaja ada yang nyaman dalam pertemanan dan ada juga yang tidak nyaman dalam pertemanan. Dalam pergaulan remaja juga harus memperhatikan sifat atau perilaku dari teman yang harus dihindari ataupun di tiru dan tidak semua yang dikerjakan butuh dukungan dari teman sebaya.

### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan signifikan antara penggunaan sosial media dengan kesehatan

- mental pada peserta didik di MAN Model 1 Plus Keterampilan Manado.
2. Terdapat hubungan signifikan antara pola asuh orang tua dengan kesehatan mental pada peserta didik di MAN Model 1 Plus Keterampilan Manado
  3. Terdapat hubungan signifikan antara teman sebaya dengan kesehatan mental pada peserta didik di MAN Model 1 Plus Keterampilan Manado

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdu, S., Saranga', J. L., Sulu, V., & Wahyuni, R. 2021. Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Penurunan Ketajaman Penglihatan. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(1), 24-30.
- Aziz, Z. A., Ayu, D. A., Bancin, F. M., Syara, S. G., Manalu, W. B., Artika, R., Lia, S. F., Tanjung, L. P., Bangun, C. A. B., & Limbong, F. W. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid- 19. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 130-135
- Bun, Y., Taib, B., & Ummah, D. M. 2020. Analisis Pola Asuh Otoriter Orang Tua Terhadap Perkembangan Moral Anak. *Cahaya Paud Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 128-137.
- Elsya Maria, Salma. 2022. Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(11)
- Fakhriyani, Diana Vidya. (2019). Kesehatan Mental. Duta Media Publishing
- Heri Hermansyah. 2020. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Bagi Kesehatan Mental Anak Remaja. *National Nursing Conference*. 1 (1), 10-10
- I-NAMHS. 2022. Laporan Penelitian Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey
- Nurbaiti. (2018). Isu-isu pengaruh kelompok teman sebaya terhadap perkembangan remaja. *Psikologi FK Unsyiah*.
- Putri, A. W., Wibhawa, B. and Gutama, A. S. 2019 'Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)', Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, 2(2), pp. 252-258
- Ramatia, nanda nola. (2022). Hubungan Karakteristik Dan Pola Asuh Orang tua Dengan Tingkat Kejadian Depresi Pada Remaja Selama Masa Pandemi covid-19 di SMA Negeri 11 Makassar. Nanda Lola, 8.5.2017, 2003-2005.
- Sinthania Debby, Maryati Agustina. 2022. Kesehatan Mental (Teori dan Penerapan). Bandung, Penerbit CV. Media Sains Indonesia
- WHO, 2018. Mental Health: Strengthening Our Response, World Health Organization.
- WHO. 2021. Adolescents Mental Health. In World Health Organization.