

MEMAHAMI PERKEMBANGAN REMAJA PEKA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Desy Purnama Simangunsong desi22343@gmail.com

Lasmaria Sihaloho lasmariasihaloho09@gmail.com

Rejeki Sitanggang rekisitanggang21@gmail.com

Rohana Simanjuntak rohanasimanjuntak45@gmail.com

Dorlan Naibaho dorlannaibaho4@gmail.com

Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

Abstrak

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang dinamis dimana remaja mengalami banyak perubahan dalam kehidupannya. Salah satu perubahan tersebut terjadi pada kondisi mentalnya. Perubahan pada masa remaja dapat menimbulkan masalah psikologis dan emosional. Perkembangan intelektual merupakan suatu proses yang menggambarkan perilaku sosial dan psikologis individu dan remaja dalam posisi yang harmonis dalam lingkungan sosial yang lebih besar dan kompleks. Bagi remaja, merupakan tantangan yang besar untuk terus memenuhi tugas-tugas perkembangan intelektual karena kondisi kehidupan yang harus mereka jalani dan hadapi menjadi semakin luas dan kompleks. Saya tidak lagi menyebut mereka anak-anak, saya menghormati mereka dengan menyebut mereka dewasa. Jika perubahan-perubahan ini tidak ditangani dengan hati-hati dan generasi muda terkena tekanan dari luar, kesehatan mentalnya pasti akan terpengaruh. Remaja lebih rentan terhadap stres dan penyakit mental seperti depresi, dan bahkan mungkin melukai diri sendiri atau mencoba bunuh diri. Kepedulian gereja adalah memberikan pelayanan pastoral situasional terhadap kesulitan-kesulitan remaja sebagai hamba Tuhan, memperhatikan perkembangan psikologis remaja, dan menjaga kesehatan mentalnya. Pendekatan tinjauan literatur digunakan untuk menganalisis data kedaruratan kesehatan mental remaja dan kesehatan mental remaja dari perspektif psikologi perkembangan remaja. Penelitian ini menemukan bahwa konseling ramah remaja merupakan intervensi pastoral yang mempertimbangkan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci : Remaja, Mental, Perkembangan

Abstract

Adolescence is a dynamic period of development where teenagers experience many changes in their lives. One of these changes occurred in his mental condition. Changes during adolescence can cause psychological and emotional problems. Intellectual development is a process that describes the social and psychological behavior of individuals and adolescents in a harmonious position in a larger and more complex social environment. For teenagers, it is a big challenge to continue to fulfill their intellectual development tasks because the life conditions they have to live and face are becoming increasingly extensive and complex. I no longer call them children, I respect them by calling them adults. If these changes are not addressed carefully and the younger generation is exposed to external

pressures, their mental health will definitely be affected. Teenagers are more susceptible to stress and mental illnesses such as depression, and may even self-harm or attempt suicide. The Concern Church is providing situational pastoral care to the difficulties of teenagers as servants of God, paying attention to the psychological development of teenagers, and maintaining their mental health. A literature perspective approach is used to analyze data on adolescent mental health and adolescent mental health from the perspective of adolescent developmental psychology. This research found that youth-friendly counseling is a pastoral intervention that considers the mental health of adolescents.

Keyword : Adolescence, Mental, Development

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Banyak perubahan yang terjadi pada masa ini, antara lain perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan ini terjadi dengan cepat dan terkadang tanpa kita sadari (Batubara, 2010). Perubahan yang terjadi diiringi dengan kegiatan perkembangan, sehingga menjamin seluruh pertumbuhan berlangsung optimal dan bermanfaat bagi proses tumbuh kembang anak. Sikap “memberontak” remaja sebagai sarana mencari penegasan diri dan menemukan keunikan diri merupakan langkah penting dalam tahap perkembangan kepribadian (Thahir, 2018). Setiap tahapan memerlukan tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan setiap orang agar perkembangan fisik dan psikisnya matang. Meskipun pembentukan ciri-ciri kepribadian dimulai pada usia dini, namun diperkirakan mencapai puncaknya pada masa remaja, dan dikatakan bahwa setelah masa ini, generasi muda bertransformasi menjadi orang dewasa yang kompeten dan membentuk individu yang cukup solid. Perubahan yang cepat terjadi pada masa transisi ini.

Masa anak dan remaja yang masih erat kaitannya dengan masa perkembangan membuat adanya kesulitan dalam melakukan diagnosis dan memberikan perlakuan (Remschmidt, et al., 2007). Remaja mempunyai tingkat gangguan jiwa tertinggi. Sebuah tim dari Departemen Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia, melakukan penilaian kecemasan psikologis di kalangan remaja transisi berusia 16 hingga 24 tahun di seluruh Indonesia melalui survei. Temuan tersebut menjelaskan bahwa hingga 95,4% remaja pernah mengalami gejala kecemasan, dan 88% pernah mengalami gejala depresi ketika sedang mengalami kesulitan. Selain itu, 96,4% dari seluruh responden mengatakan mereka tidak tahu cara mengatasi stres karena masalah umum yang mereka hadapi. Mereka seringkali mempunyai pengalaman memecahkan

masalah. Pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan mental remaja sangat penting sehingga akan meningkatkan kemampuan remaja dalam membantu dirinya sendiri dalam bidang kesehatan mental, mempersiapkan remaja menghadapi risiko kesehatan mental, dan meningkatkan kesehatan mentalnya. Remaja yang sehat cenderung bertindak laku. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan mental remaja adalah dengan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental remaja. Pengetahuan remaja tentang kesehatan mental dipengaruhi oleh informasi yang diterimanya dari orang tua, orang lain, media massa, dan lain-lain (Livana, 2018). Pengetahuan kesehatan mental yang unggul yang dimiliki oleh kelompok remaja ini memungkinkan mereka untuk mencegah sendiri masalah kesehatan mental dan menjaga kesehatan fisik, sehingga memprediksi berkembangnya depresi dan gangguan mental lainnya (Putri, dkk.2021). Meskipun kejadian gangguan mental meningkat, pengetahuan tentang kesehatan mental masih belum memadai (Xiong et al, 2020). Pentingnya menjaga kesehatan mental dapat berdampak pada kesejahteraan remaja itu sendiri. Rephrase Remaja yang sehat jiwa adalah mereka yang terlindungi dari keluhan neurosis dan psikosis serta dari gangguan jiwa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode kualitatif study literatur atau kajian pustaka yang bertujuan untuk mendeskripsikan kesehatan mental pada remaja. Pada penggunaan metode ini menggunakan kajian pustaka yaitu, metode yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data dari berbagai hasil wawancara penelitian untuk menemukan kajian kritis terhadap bahan referensi yang relevan. Dimana penulis memperoleh data dari sumber-sumber yang terpercaya seperti jurnal, artikel, dan website yang berkaitan dengan penelitian untuk digunakan sebagai referensi dan juga acuan dalam menganalisis data yang sudah dikumpulkan dan ditetapkan dari berbagai bahan kajian yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Wawancara Desy Purnama Simangunsong

1. Nama : Ivana Putri Purba
Umur : 17 th
Jenis Kelamin : Wanita

Alamat : Jalan Air Bersih, Sidikalang

Agama : Kristen Protestan

Saudara : 6

Anak ke : 6

Pertanyaan

1. Bagaimana perasaan fisik dan mental mu saat ini

Jawab : Baik-baik saja

2. Apakah kamu pernah merasakan mental down? Apa penyebabnya

Pernah, penyebabnya : omongan orang-orang yang kurang enak didengar yang membuat si narasumber kepikiran dan setiap malam menjadi nangis disaat itulah mental responden menjadi down dikarenakan beliau orangnya pendam segala sesuatu dalam hatinya dan tidak menceritakannya keorang tua ataupun saudara yang lain

3. Bagaimana cara mu memulihkan mental mu jika lagi down

Jawab: cara saya lebih dekat lagi ketuhan, cerita lewat doa ketuhan, dan carany memulihkan dan melupakan saya lebih ke suka nongkrong, main" bareng teman yg sefrekuensi biar ketawa nya lebih lepas gituu, dan jalan keterakhir saya cerita ke mama pasti kalo cerita ke mama jalan keluar dan solusi nya ada

4. Hal apa yang sering membuat mental mu down

Jawab: perkataan orang-orang, perilaku seseorang terhadap saya, intinya saya paling ga bisa ditekan-tekan dan di katain yg ngga bener tentang aku, hal itu bisa membuat mental saya down dan jadi kepikiran.

Wawancara Lasmaria Sihalo

2. Nama : Joy hatman sitohang

Umur : 17 tahun

Jenis Kelamin : laki-laki

Alamat : Sidikalang, desa bintang

Agama : Kristen Protestan

Saudara : 3

Anak ke : 5

Pertanyaan

1. Bagaimana keadaan fisik dan mental mu saat ini

Jawab: Baik sampai saat ini

2. Apakah kamu pernah merasakan mental down selama ini? Jika pernah, apa saja penyebabnya

Jawab: Tentu saja saya pernah merasakan mental down. Salah satu hal yang menyebabkan mental saya down ialah kecemasan yang berlebihan. Kecemasan berlebihan biasa muncul saat saya menghawatirkan sesuatu yang belum terjadi. Baik itu mengarah pada diri saya ataupun orang disekitar saya. Hal yang sering membuat saya bisa dari lingkungan saya, artinya disaat saya melihat keadaan yang ada disekitar saya, maka saya langsung membayangkan kondisi buruk yang dialami mereka terjadi dalam kehidupan saya. Itu pemicu timbulnya pemikiran-pemikiran yang mengganggu saya bahkan menimbulkan kecemasan bagi saya.

3. Bagaimana cara kamu mengatasi kekhawatiran yang muncul dalam diri kamu

Jawab: Cara yang saya lakukan untuk mengatasi kekhawatiran saya yang berlebihan ialah dengan cara meyakinkan diri saya sendiri bahwa hal-hal buruk yang mengganjal didalam pikiran saya tidak akan terjadi, lalu saya berdoa dan meminta kepada Tuhan agar hal-hal yang baik yang datang kepada saya.

Wawancara Rejeki Sitanggang

3. Nama : Doly Endawana Bancin
Umur : 17 tahun
Jenis Kelamin : laki-laki
Alamat : Sidikalang
Agama : Kristen Protestan
Saudara : 2
Anak ke : 2

Pertanyaan

1. Apakah kamu pernah menyalahkan orang lain atas kesalahan yang pernah kamu lakukan

Jawab: Saya pernah menyalahkan orang lain atas kesalahan saya, itu semua karena saya emosi dan tidak dapat mengendalikan emosi saya kepada orang lain.

2. Apakah kamu benci dan tidak suka melakukan perintah orang lain?

Jawab: Tidak benci. Namun saya senang apabila perintahnya kepada saya untuk hal-hal yang wajar.

3. Apakah kamu suka menyuruh orang lain melakukan pekerjaanmu?

Jawab: Pernah. Namun apabila saya menyuruh, saya tergantung situasi. Dan saya lebih suka menyuruh adik saya daripada teman-teman sebaya saya.

4. Bagaimana perasaanmu ketika mendapat teguran atas kesalahan yang kamu lakukan

Jawab: Saya sangat menerima teguran tersebut, dan sangat menyadarkan saya akan kesalahan saya tersebut, serta timbul rasa penyesalan apa bila saya melakukan kesalahan kepada orang lain.

5. Apakah kamu merasa percaya diri dengan semua kondisimu sekarang?

Jawab: Sangat percaya diri, dan bahkan menjadikan orang-orang sekitar menjadi motivasi pada diri sendiri.

6. Apakah kamu lebih suka menyendiri daripada bermain bersama teman-teman

Jawab: Saya lebih senang bermain bersama teman-teman. Namun, berteman dengan orang-orang tertentu, yang dapat membawa pengaruh positif kepada diri saya sendiri.

7. Pernahkah kamu merasa lebih berkuasa daripada teman-temanmu?

Jawab: Pernah. Pada saat saya terpilih menjadi Ketua Wakil Unggulan.

8. Bagaimana respon kamu ketika orang lain mengejekmu

Jawab: Cuek, purak-purak tidak tahu dan merasa bodo amat.

9. Berapa lama kamu berpikir sebelum mengambil keputusan?

Jawab: Tidak lama. Dan saya suka meminta pendapat dari orang lain apabila saya mau mengambil keputusan.

10. Apakah ada rasa amarah terbesar yang kamu pendam sendirian?

Jawab: Ada. Terkhusus kepada teman sebaya saya. Karena tidak suka atas tingkah lakunya yang mengganggu ketenangan diri saya sendiri.

Wawancara Rohana Simanjuntak

4. Nama : Kristauli

Umur : 19 tahun

Jenis Kelamin : Wanita

Alamat : Sikunihan 1

Agama : Kristen Protestan

Saudara : 2

Anak ke : 2

Pertanyaan

1. Apakah psikologi mu saat ini terganggu dengan mental mu?

Psikologi anak pada usia 19 tahun, meskipun lebih sering dikategorikan dalam psikologi remaja atau dewasa muda, mencakup sejumlah aspek penting perkembangan yang mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional mereka. Pada usia ini, mereka berada dalam transisi penting dari remaja menuju dewasa. Beberapa aspek penting dari perkembangan psikologis pada usia 19 tahun meliputi:

Identitas Diri: Usia 19 adalah periode kritis dalam pencarian identitas diri. Mereka sering mengeksplorasi berbagai aspek kepribadian, minat, nilai, dan tujuan hidup mereka. Ini adalah fase penting dalam membangun identitas yang stabil.

Independensi: Banyak remaja mulai mengejar kemandirian lebih besar dari orang tua mereka. Ini bisa melibatkan tinggal jauh dari rumah, kuliah, atau memulai karir. Proses ini seringkali disertai dengan tantangan emosional dan tanggung jawab baru.

Hubungan Sosial: Pada usia ini, hubungan dengan teman sebaya dan hubungan romantis menjadi sangat penting. Kemampuan untuk membentuk dan memelihara hubungan yang sehat adalah keterampilan yang penting untuk dikembangkan.

Pengambilan Keputusan: Mereka mulai membuat keputusan besar dalam hidup mereka, seperti memilih jurusan kuliah, karir, atau tempat tinggal. Kemampuan untuk membuat keputusan yang baik dan bertanggung jawab sangat penting pada tahap ini.

Pengembangan Keterampilan Emosional: Keterampilan dalam mengelola emosi, mengatasi stres, dan menangani tekanan menjadi sangat penting. Usia 19 adalah waktu yang kritis untuk belajar dan mempraktekkan keterampilan ini.

Pendidikan dan Karir: Banyak yang berada di tahap akhir sekolah menengah atas atau awal pendidikan tinggi, yang memerlukan adaptasi terhadap tuntutan akademis dan perencanaan karir masa depan.

Kesehatan Mental: Usia 19 bisa menjadi waktu yang rentan bagi masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau gangguan makan. Dukungan dari keluarga, teman, dan profesional kesehatan mental sangat penting.

Untuk mendukung perkembangan yang sehat pada usia ini, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, memberikan bimbingan yang tepat, dan mempromosikan kesejahteraan mental dan emosional. Peran orang tua, pendidik, dan mentor sangat vital dalam membantu mereka menavigasi tantangan dan perubahan pada periode transisi ini.

Kesimpulan dari wawancara siswa tentang perkembangan mental dan emosi menunjukkan bahwa siswa yang sering mudah down terhadap keadaan biasanya mengalami beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi tersebut. Faktor-faktor ini termasuk tekanan akademis, kurangnya dukungan sosial, dan perasaan rendah diri. Siswa tersebut sering merasa kewalahan dan cenderung meragukan kemampuan mereka sendiri. Penting bagi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan gereja untuk memberikan dukungan yang tepat, baik melalui bimbingan konseling, pendekatan yang empatik, dan menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung untuk membantu mereka mengatasi tantangan emosional dan mental yang dihadapi.

PEMBAHASAN

Perkembangan Remaja

Menurut psikolog G. Stanley Hall, masa remaja adalah masa “badai dan stres”. Hal ini menunjukkan bahwa masa pubertas merupakan masa “badai dan stres spiritual” atau masa dimana perubahan fisik, intelektual, dan emosional seseorang menimbulkan ketidakbahagiaan dan keraguan (konflik) dalam diri dan dengan orang tersebut. lingkungan(Jannah, 2016). Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat rumit dengan perubahan signifikan yang dapat menimbulkan konflik. Menurut beberapa uraian di atas, remaja adalah orang-orang yang baru beranjak dewasa dan sedang mempelajari mana yang benar dan mana yang salah, untuk itu mereka harus siap dalam segala hal dan siap menghadapi permasalahan kehidupan dan sosial.

Masa remaja sama dengan masa sekolah menengah atas. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifatnya yang spesifik dan peranannya yang penting

dalam kehidupan masyarakat dalam masyarakat dewasa. Perkembangan masa remaja terbagi menjadi dua tahap, yaitu sebagai berikut.

A. Pubertas dini (11, 12-13 atau 14 tahun)

Pada tahap ini, seseorang mulai meninggalkan peran sebagai anak dan berusaha berkembang menjadi individu yang mandiri dari orang tuanya. Inti dari tahap ini adalah penerimaan bentuk dan kondisi fisik serta adaptasi penting terhadap teman sebaya.

b Masa remaja pertengahan (13 atau 14-17 tahun)

Fase ini ditandai dengan munculnya keterampilan kognitif baru. Remaja pada usia ini sangat membutuhkan teman. Teman sebaya masih memainkan peran penting, namun mereka menjadi lebih mandiri. Kaum muda mulai mencapai kematangan perilaku, belajar mengatur impulsif dan membuat penilaian awal terhadap tujuan karir yang ingin dicapai selama periode ini. Selain itu, penerimaan terhadap lawan jenis sangat penting bagi individu. (Ajhuri, 2019)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tahapan perkembangan remaja adalah pada tahap awal perkembangan remaja, generasi muda masih bingung dengan apa yang terjadi pada dirinya dan masih peduli terhadap hal tersebut. perubahan fisik dan psikologis pada diri mereka. Pada tahap pertengahan pertumbuhan remaja, remaja merasa nyaman dan mulai percaya bahwa dirinya mempunyai teman dan pengalaman yang sama dengan remaja lainnya.

Erik H. Erikson

Erikson mendefinisikan masa remaja awal sebagai masa pubertas dan berakhir pada usia 18-20 tahun. Kaum muda dicirikan oleh kecenderungan ketidakpastian identitas. Saat dia bersiap untuk menjadi dewasa, dia berusaha untuk menggunakan bakat dan kemampuannya untuk menciptakan dan menampilkan identitas dirinya yang unik. Kebutuhan untuk membangun dan mengekspresikan identitas diri generasi muda seringkali begitu kuat dan luar biasa sehingga tidak jarang lingkungan mereka memandangnya sebagai sesuatu yang menyimpang atau kriminal. Dukungan terhadap konstruksi identitas diri yang kuat oleh satu pihak sering kali dihasilkan dari kesetiaan persahabatan dan toleransi teman sebaya yang tinggi. Mereka memiliki tugas yang didistribusikan di antara kelompok sebaya dan seringkali cukup patuh terhadap tugas yang diberikan kepada setiap anggota (Thahir, 2018). Menurut Erikson, tahap ini sangat penting karena mengharuskan

individu mencapai tingkat identifikasi ego yang melaluinya mereka mengetahui siapa dirinya dan bagaimana memasuki masyarakat. Anak-anak pada tingkat ini mungkin merasa bahwa mereka adalah bagian dari kehidupan orang lain. Itu semua terjadi karena mereka mengerti siapa dia

Kesehatan mental pada remaja

Pemahaman terhadap kesehatan jiwa anak dan remaja juga memerlukan pemahaman mengenai faktor apa saja yang dapat mengancam kesehatan jiwa (faktor risiko) dan faktor mana saja yang dapat melindungi kesehatan jiwa anak (faktor protektif). Faktor risiko menciptakan kerentanan pada anak, sedangkan faktor protektif menciptakan peluang kekuatan. Semakin banyak faktor risiko, semakin besar pula tekanan pada anak. Di sisi lain, semakin banyak faktor protektif yang ada, semakin besar peluang anak untuk terhindar dari bahaya. Faktor risiko merupakan faktor yang dapat menyebabkan rentannya terjadinya kecemasan. Artinya maladaptasi dapat disebabkan oleh keadaan yang penuh tekanan, misalnya anak tumbuh dalam keluarga dengan status ekonomi miskin, tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan pengalaman kekerasan dan trauma (Schoon, 2006). Gangguan Psikoemosional Masalah psikoemosional merupakan masalah yang kompleks. Masalah mental emosional ini berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungan dan stresor yang dihadapinya. Masalah mental dan emosional dapat muncul ketika kondisi tertentu menghalangi seseorang untuk beradaptasi dengan faktor stres lingkungan dan kehidupan.

Memahami Kesehatan mental pada anaka mempunyai ciri-ciri yang dapat kita amati dalam proses tumbuh kembangnya.

a. Proses Biologis Proses biologis pada anak meliputi perubahan fisik pada tubuh anak (Santrock, 2014). Perkembangan fungsi tubuh, seperti aktivitas seksual, mempengaruhi perilaku dan perkembangan anak. Beberapa contohnya termasuk gen yang diwarisi dari orang tua, perkembangan otak, tinggi dan berat badan, perkembangan keterampilan motorik, dan perubahan hormonal. Anak membutuhkan makanan yang cukup untuk perkembangan fisik dan pertumbuhannya. Mereka membutuhkan ruang dan waktu untuk bermain dengan aman. Dengan bermain dan belajar, anak melatih dirinya untuk mengembangkan kemampuan koordinasi tubuhnya. Anak yang sehat mental dapat

melakukan aktivitas produktif seperti bermain dan belajar sesuai dengan kemampuan intelektual dan usianya.

b Proses kognitif

Proses kognitif mencakup perubahan cara berpikir individu dan kecerdasan seseorang (Santrock, 2014). Proses ini erat kaitannya dengan perkembangan otak. Anak yang sehat mental dengan perkembangan kognitif yang cukup mengembangkan keinginan untuk mempelajari hal-hal baru di sekitar, kreatif, dan kemampuan berbahasanya juga berkembang. Dari proses inilah kemampuan anak dalam membedakan yang baik dan yang jahat, mengingat, memecahkan masalah sederhana, memilih dan mengambil keputusan serta pengendalian diri berkembang.

C. Proses sosial-emosional Proses sosial-emosional meliputi perubahan perasaan, kepribadian, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sosial (Santrock, 2014). Proses sosio-emosional yang berkembang dengan baik memungkinkan anak menyadari, membedakan, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan tepat. Seiring berkembangnya anak, mereka harus menyadari keberadaan orang lain dan berusaha mengembangkan empati terhadap orang lain. Di dalam lingkungan, anak mempunyai kemampuan untuk masuk dan menciptakan hubungan serta memelihara hubungan tersebut. Anak yang sehat mental mempunyai keintiman dalam pergaulannya dan dapat merasa aman dengan lingkungannya.

KESIMPULAN

Memahami perkembangan remaja yang peka terhadap kesehatan mental adalah penting karena masa remaja adalah periode kritis dimana individu mengalami banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial. Yakni seperti; 1. Kesadaran Diri: Remaja yang peka terhadap kesehatan mental memiliki kesadaran yang lebih baik tentang perasaan mereka sendiri dan bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi perilaku dan interaksi sosial mereka. 2. Keterampilan Koping: Remaja yang memahami pentingnya kesehatan mental cenderung mengembangkan keterampilan koping yang efektif untuk mengelola stres dan tantangan emosional. 3. Komunikasi Terbuka: Mereka lebih cenderung mencari bantuan dan berbicara tentang masalah mereka dengan orang tua, teman, atau profesional, sehingga mengurangi risiko masalah kesehatan mental yang lebih serius. 4. Pengurangan Stigma: Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental, remaja dapat membantu

mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental di komunitas mereka, sehingga lebih banyak orang merasa nyaman mencari bantuan. 5. Peningkatan Kesejahteraan: Kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental membantu remaja menjaga kesejahteraan keseluruhan mereka, yang berkontribusi pada perkembangan emosional dan psikologis yang sehat. 6. Dukungan Lingkungan: Penting bagi remaja untuk memiliki lingkungan yang mendukung di rumah dan sekolah, di mana kesehatan mental diakui dan diprioritaskan. Dengan demikian, pendidikan dan dukungan yang tepat tentang kesehatan mental selama masa remaja dapat membantu membentuk individu yang lebih sehat secara emosional dan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, T. D. (2022). *Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Remaja*. Jurnal Kesehatan, 13(2), 6.
- Diananda.A (2018). *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*. Istighna, Vol. 1, No 1. <http://e-journal.stit-islamic-village.ac.id/index.php/istighna>.
- Ermis. Suryana. 2022. *Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan*. Jurnal ilmiah Mandala Education
- Florensa.2023. *gambaran kesehatan mental emosional remaja*. Jurnal kesehatan
- Kriswanto. Setyo . E . 2021. *PERKEMBANGAN MENTAL PADA REMAJA*
- Malfasari. Eka. 2020. *Kondisi mental emosional pada remaja*. Jawa Tengah; Jurnal keperawatan jiwa
- Rachmawati, A. (20 November 2020). “*Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja*” <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/> (diakses pada tanggal 12 Maret 2023, Pukul 21.00)
- Ruimasa. Apriliana. A. 2023. *MEMAHAMI PSIKOLOGI PERKEMBANGAN REMAJA SEBAGAI UPAYA MERENCANAKAN PELAYANAN PASTORAL YANG PEKA KESEHATAN MENTAL REMAJA*
- Tya. Marganing. D. 2023. *Sosialisasi Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Pada Remaja*