



## Pengaruh Masa Transisi Remaja Menuju Pendewasaan Terhadap Kesehatan Mental Serta Bagaimana Mengatasinya

*Melyana Safitri*

Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Correspondence: E-mail: [Yofitasalsa@gmail.com](mailto:Yofitasalsa@gmail.com)

### ABSTRACT

Adolescence is a time when there are many processes experienced by an individual, both physically and psychologically. For this reason, this scientific research aims to be able to describe what developments occur during adolescence towards maturity and its effects on mental health from the anxiety they experience. The method used in this research is a literature study from various data reference sources, also give them some questionnaires. From this analysis, I will look at what problems they generally experience and what is the background of these problems in general. How do they motivate themselves, is it enough with the role of self-motivation, then, do they need motivation from other people in dealing with this problem, then how is the context devoured by someone who is more closed off, and those who think the problems and stress they experience are just winds. Then, how about their mental health today? With this condition, the role of self-motivation, such as self-love and self-awareness, plays an important role. The role of the closest people is also important in helping them express their feelings.

### ARTICLE INFO

**Article History:**

*Submitted/Received 18 Nov 2020*

*First Revised 25 Jun 2021*

*Accepted 28 Jun 2021*

*First Available online 29 Jun 2021*

*Publication Date 30 Jun 2021*

**Keywords:**

*Mental Health,*

*Psychological,*

*Self-motivation.*

## 1. INTRODUCTION

Mental merupakan bagian terpenting dari jiwa manusia, mental adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan pikiran. Masa remaja pada umumnya merupakan masa peralihan anak menuju dewasa mereka akan berusaha menyesuaikan banyak hal dari berbagai aspek di masa ini, salah satunya dari segi psikologisnya (Budiman, 2010; Cahyono, et al. 2019; Batubara, 2016). Pada usia 20-an mereka mulai cemas dengan dirinya, masa depannya, serta lingkungan sosialnya. Itu semua merupakan sebagian masa tersulit yang akan mereka alami dalam proses peralihannya dari masa remaja. Di fase ini mereka akan banyak menemui masalah – masalah baru yang lebih kompleks. Mereka sangat rentan terhadap pendapat orang lain (Widhiarso dan Suhapti, 2009). Dalam hal ini mereka hanya akan menerima atau menolak. Sedangkan dalam perkembangan sosialnya tugas yang paling sulit adalah penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial, menyesuaikan dengan pandangan- pandangan baru, menyesuaikan dengan adanya perbedaan gender (Mardison, 2016; Maulina dan Amalia, 2019) Mereka yang sulit beradaptasi akan sedikit menyingkirkan diri dari lingkungan yang membuatnya merasa berbeda dan tak sejalan.

Hal yang mendasar dari pada problematika remaja ini adalah tentang kepercayaan diri (Ramadhani dan Putrianti, 2014). Kepercayaan diri ini yang paling mendasar, jika mereka belum bisa mempercayai diri sendiri akan sulit bagi mereka menerima situasi (Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I., 2018; Hasmayni, 2014; Ramadhani, & Putrianti, 2014). Mereka akan mempertimbangkan sesuatu, hingga bisa saja mereka kalah dengan ragu. Pada beberapa remaja ini menjadi salah satu kasus depresi, ketidak mampuannya dalam mengungkapkan sesuatu.

Depresi sendiri adalah keadaan dimana sedih, hampa, putus asa dari berbagai masalah (Darmayanti, 2008; Dianovinina, 2018). Situasi ini dapat menghilang begitu saja dengan keadaan emosional yang membaik. Terkadang pada orang tertentu ada dimana saat depresi datang akan mengingatkan dengan depresi yang lain seakan beriringan dan berkelanjutan. Depresi ini yang dapat menimbulkan ancaman pada kesehatan mental remaja. Mental adalah sesuatu yang berhubungan dengan batin, dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga.

Masa remaja adalah mereka yang berada pada rentan usia 12-18 tahun (Trichayani dan Widiasavitri, 2016). Sedangkan, menurut (Yahya dan Abidin, 2019) usia remaja berada pada rentang 12-23 tahun. Berdasarkan teori para ahli tersebut, masa remaja memiliki rentang waktu yang sedikit berbeda-beda (Diananda, 2019). memberi rangkuman bebarapa karakteristik yang dapat menimbulkan permasalahan yang umum terjadi pada diri remaja yaitu: kecanggungan dalam pergaulan, kekakuan dalam bergerak, ketidakstabilan emosi, kekosongan pikiran akibat munculnya pandangan baru. Dalam tugas perkembangan psikologisnya masa remaja merupakan masa penuh gejala (Prasasti, 2017; Azmi, 2015).

Masa remaja hingga dewasa memiliki kaitan erat terhadap berbagai macam masalah mental yang timbul (Susanti, et al. 2018). Peran psikolog cukup penting. Tapi bukan berarti masalah – masalah ini tidak dapat diringankan oleh diri sendiri. Dewasa ini, sudah banyak sekali kegiatan yang mengkampanyekan mengenai kesehatan mental. Dengan demikian kita dapat lebih sadar sejak dini, sehingga dapat menanganinya.

Dalam penelitian (Chamidah, 2009) Jurnal Kesehatan Masyarakat menjelaskan deskripsi pertumbuhan pada remaja, kondisi psikologis remaja, serta kesehatan jiwa remaja pada umumnya. Pembagian usia remaja serta permasalahannya dijelaskan dalam penelitian Psikologi Remaja dan Permasalahannya (Nasution, 2007). Mengenai masalah – masalah yang terjadi pada remaja, peran self- motivation, pengetahuan tentang pengembangan diri cukup penting disaat mereka belum dapat terbuka dengan orang terdekat (Karneli, 2018; Nur, &

Ekasari, 2008; Ekasari, & Yuliyana, 2012). Seperti apa saja masalah yang timbul dalam usia transisi. Apa saja masalah yang timbul berkaitan dengan kesehatan mentalnya. Bagaimana mereka menerima itu semua, dan bagaimana mereka dapat membangun self-motivation.

## 2. METHODS

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dalam bentuk kuesioner (Simanullang, & Silalahi, 2020; Karusdianti, K., 2018). Kuesioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang diberikan kepada subjek yang diteliti untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan. Kuesioner dibedakan dua macam yaitu kuesioner tertutup dan kuesioner terbuka (Mania, 2008). Kuesioner tertutup berisikan pertanyaan dengan pilihan jawaban, sedangkan kuesioner terbuka berisi pertanyaan dengan jawaban berupa opini. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan mengajukan kuesioner tertutup dan terbuka secara tertulis terhadap objek yang diteliti yaitu para remaja usia 19-21 tahun. Analisis data kemudian dilakukan dengan menghubungkan teori yang sudah dibahas dengan opini narasumber yang dilakukan secara tertulis yang kemudian dikonstruksikan secara deskriptif.

## 3. RESULTS AND DISCUSSION

Berdasarkan hasil observasi dan beberapa pertanyaan yang telah dibuat dalam bentuk kuesioner. Masalah – masalah yang terjadi pada remaja transisi cukup beragam. Depresi yang mereka alami salah satunya berasal dari faktor keluarga.

Faktor keluarga salah satu penyebab internal dalam masalah psikis pada seorang anak (Mallo dan Ronda, 2010). Karena keluarga merupakan lingkungan utama pada setiap pertumbuhan anak (Erzad, 2018). Keluarga yang selalu dalam masalah akan secara tidak langsung mendidik anak dengan sesuatu yang keras. Sehingga menjadikan pribadi mereka yang pemarah, keras kepala, dan tidak mau diatur. Bagaimana peran mereka itu sangat berpengaruh terhadap dampak positif maupun negatif. Dalam kasus lain, faktor dari lingkungan luar yang belum bisa menerima kehadiran mereka dalam suatu kelompok juga memicu munculnya perasaan yang berpengaruh pada psikis. Beberapa orang introvert merasa terbebani dengan stigma bahwa mereka membosankan, tidak asik, dan sulit diajak bicara (Rafidiyah dan Nadia, 2020). Remaja atau bahkan orang dewasa dengan situasi ini akan sangat merasa terkuras energinya jika berbicara dengan orang diluar circle-nya.

Insecurities, ini juga menjadi salah satu masalah umum pada remaja. Remaja menjadi salah satu usia dimana tempat pencarian identitas bagi diri mereka. Pada awalnya mereka akan cenderung mencari role model bagi dirinya, hingga pada akhirnya mereka merasakan tidak lagi ingin disama-samakan dan menemukan bagaimana selernya yang menjadi sebuah identitas bagi dirinya (Morgenroth, et al. 2015). Insecurities ini juga berkaitan dengan kepercayaan diri, mereka para remaja terlalu terpaku dengan gambaran dari orang lain. Bahwa sebuah standar yang ideal adalah seperti mereka yang lebih terkenal contohnya. Mereka sering tidak percaya diri, ingin melengkapi kekurangan dengan mengcopypastekan standar lain dalam diri mereka. Dalam hal ini sepertinya memang sudah menjadi hal yang wajar bagi mereka dalam menemukan identitas. Bagi beberapa dari mereka dengan karakter revolutionary insecurity mereka lebih concern terhadap pencapaian di masa depan. Terlalu pusing dengan sebuah pencapaian ternyata dapat mengubah pola pikir serta pola hidup mereka yang salah satunya berkaitan dengan depresi yang berkaitan dengan mental. Para usia remaja akhir menuju usia dewasa sangat rentan dengan kondisi ini. Dewasa ini sudah cukup banyak kegiatan atau forum yang mengangkat tema kesehatan mental. Banyak dari

mereka yang memanfaatkan forum daring ini untuk sekedar teman berbagi, mencari teman baru, hingga dapat membuka pemikiran yang lebih luas lagi terhadap lingkungan mereka.

#### 4. CONCLUSION

Faktor internal maupun eksternal menjadi salah satu atau dapat keduanya dalam kesehatan mental seorang remaja. Kesehatan mental seseorang juga tergantung tingkat parah atau tidaknya. Pada kasus yang rumit sangat disarankan untuk menemui psikolog. Namun bukan berarti mereka tidak dapat menanganinya sendiri jika dirasa masih dapat mengendalikan kondisi diri mereka. Motivasi berperan penting dalam masa sulitnya. Motivasi dapat pula dari pribadi masing – masing yang biasa disebut self-motivation.

#### 5. RECOMMENDATION

Masalah mengenai kesehatan mental di kalangan remaja hingga dewasa begitu beragam, dalam kasus – kasus yang mereka alami, mereka sudah dapat mengukur tingkat permasalahan pribadi seberapa jauh. Adakalanya mereka dapat berkonsultasi terhadap psikolog. Namun, permasalahan dianggap kecil pun tidak boleh begitu saja diabaikan karena jika tertumpuk akan menyebabkan depresi yang berakhir pada gangguan kesehatan mental. Self-motivation dapat mereka lakukan dengan memandang segala hal ke arah yang lebih positif. Mencintai diri sendiri dengan tidak mengabaikan kehadiran diri kita sendiri tidak selalu menjadikan kita sebagai seorang yang egois. Kepercayaan terhadap diri sendiri lah yang paling penting.

#### 6. REFERENCES

- Azmi, N. (2015). Potensi emosi remaja dan pengembangannya. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 36-46.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21-9.
- Budiman, N. (2010). Perkembangan kemandirian pada remaja. *Jurnal Pendidikan*, 3(1), 1-12.
- Cahyono, B. D., Handayani, D., dan Zuhroidah, I. (2019). Hubungan antara pemenuhan tugas perkembangan emosional dengan tingkat stres pada remaja. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(2), 64-71.
- Chamidah, A. N. (2009). Deteksi dini gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 5(2), 83-93.
- Darmayanti, N. (2008). Meta-analisis: Gender dan depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 164-180.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: Gejala dan permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69-78.
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 5(2), 55-66.

- Erzad, A. M. (2018). Peran orang tua dalam mendidik anak sejak dini di lingkungan keluarga. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 5(2), 414-431.
- Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri remaja. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 6(2), 98-104.
- Karneli, Y. (2018). Upaya guru BK untuk mengentaskan masalah-masalah perkembangan remaja dengan pendekatan konseling analisis transaksional. *ISLAMIC COUNSELING Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 79-90.
- Karusdianti, K. (2018). Aplikasi Pemantauan Tumbuh Kembang Anak Menggunakan Metode Kuesioner Pra Skrining Perkembangan (KPSP) Berbasis Android Pada Rumah Bersalin Rhaudatunnadya. *Jurnal Informatika SIMANTIK*, 3(1), 15-20.
- Mallo, H., dan Ronda, D. (2010). Analisis faktor penyebab utama kecenderungan bunuh diri di kalangan remaja yang berusia 15-17 tahun di Makassar. *Jurnal Jaffray*, 8(1), 35-43.
- Mania, S. (2008). Teknik non tes: telaah atas fungsi wawancara dan kuesioner dalam evaluasi pendidikan. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 11(1), 45-54.
- Mardison, S. (2016). Konformitas teman sebaya sebagai pembentuk perilaku individu. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 2(1), 78-90.
- Maulina, R. D., dan Amalia, S. (2019). Keberfungsian keluarga bagi penyesuaian sosial mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 57-67.
- Morgenroth, T., Ryan, M. K., dan Peters, K. (2015). The motivational theory of role modeling: How role models influence role aspirants' goals. *Review of General Psychology*, 19(4), 465-483.
- Nur, I. F., & Ekasari, A. (2008). Hubungan antara konsep diri dengan kecerdasan emosional pada remaja. *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 1(2), 15-31.
- Prasasti, S. (2017, July). Kenakalan remaja dan faktor penyebabnya. *In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 28-45.
- Rafidiyah, D., dan Nadia, H. (2020). The emotional experiences of Indonesian PhD students studying in Australia during the COVID-19 pandemic. *Journal of International Students*, 10(S3), 108-125.
- Ramadhani, T. N., dan Putrianti, F. G. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra diri pada remaja akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22-32.
- Simanullang, H. G., & Silalahi, A. P. (2020). Sistem Kuesioner Penilaian Kinerja Guru Menggunakan Metode Multifactor Evaluation Process Pada Smp Negeri 3 Binjai Berbasis Framework Codeigniter. *Jurnal Informatika Kaputama (JIK)*, 4(2), 149-157.
- Susanti, Y., Pamela, E. M., dan Haryanti, D. (2018). Gambaran perkembangan mental emosional pada remaja. *In Unissula Nursing Conference Call for Paper and National Conference*, 1(1), 38-44.

- Tricahyani, I. A. R., dan Wideasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 542-550.
- Widhiarso, W., dan Suhapti, R. (2009). Eksplorasi karakteristik item skala psikologis yang rentan terhadap tipuan respon. *Jurnal Psikologi*, 36(1), 73-91.
- Yahya, I. S., dan Abidin, Z. (2019). Hubungan antara religiusitas dengan intensi prososial pada siswa-siswi madrasah aliyah Muhammadiyah Kudus. *Jurnal Empati*, 7(4), 1497-1502.