

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

**Melyana Safitri**

[Yovitasalsa@gmail.com](mailto:Yovitasalsa@gmail.com)

Universitas Pendidikan Indonesia

Submitted  
November 18, 2020

Revised  
June 25, 2021

Accepted  
June 28, 2021

<https://doi.org/10.17509/jpis.v30i1.29495>

### 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.*

**Keywords:** Mental health, Self-motivation, Psychological

### ABSTRAK

*Masa remaja adalah masa dimana banyak terjadi berbagai proses yang dialami seorang individu baik secara fisik maupun psikis. Untuk itu penelitian ilmiah ini bertujuan untuk dapat memaparkan apa saja perkembangan yang terjadi pada masa remaja menuju pendewasaan serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental dari kecemasan yang dialaminya. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka dari berbagai sumber referensi data, serta memberikan beberapa kuesioner. Dari analisis ini akan ditemukan masalah apa yang umum mereka alami dan apa latar belakang dari permasalahan tersebut secara general. Bagaimana mereka memotivasi diri, apakah cukup dengan peran self-motivation, lalu, apakah mereka membutuhkan motivasi dari orang lain dalam menangani masalah ini, lalu bagaimana konteks nya terhadap seseorang yang lebih menutup diri, serta mereka yang menganggap masalah dan stres yang mereka alami hanya angin lalu, serta bagaimana dengan kesehatan mental mereka dewasa ini. Dengan kondisi ini peran motivasi terhadap diri sendiri seperti self-love hingga self-awareness cukup berperan penting. Peran orang terdekat juga hal yang penting dalam membantu mereka meluapkan perasaan.*

**Kata Kunci:** Remaja, Kesehatan mental, Motivasi diri, Psikologi

### PENDAHULUAN

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 [1]–[3]. 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. 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 [4], [5]. 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. Kepercayaan diri ini yang paling mendasar, jika mereka belum bisa mempercayai diri sendiri akan sulit bagi mereka menerima situasi. Mereka akan mempertimbangkan sesuatu, hingga bisa saja mereka kalah dengan ragu. Pada beberapa remaja ini menjadi salah satu kasus depresi, ketidakmampuannya dalam mengungkapkan sesuatu. Depresi sendiri adalah keadaan dimana sedih, hampa, putus asa dari berbagai masalah [6], [7]. 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 rentang usia 12-18 tahun [8]. Sedangkan, menurut [9] usia remaja berada pada rentang 12-23 tahun. Berdasarkan teori para ahli tersebut, masa remaja memiliki rentang waktu yang sedikit berbeda-beda. [10] memberi rangkuman beberapa 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 gejolak [11], [12].

Masa remaja hingga dewasa memiliki kaitan erat terhadap berbagai macam masalah mental yang timbul. 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 menangannya. Dalam penelitian [13] 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 [14]. Mengenai masalah – masalah yang terjadi pada remaja, peran self-motivation, pengetahuan tentang pengembangan diri cukup penting disaat mereka belum dapat terbuka dengan orang terdekat. 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.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dalam bentuk kuesioner. 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. 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.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

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. Karena keluarga merupakan lingkungan utama pada setiap pertumbuhan anak. 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. 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 seleranya yang menjadi sebuah identitas bagi dirinya. 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

## SIMPULAN

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.

## REKOMENDASI

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.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Budiman, “Perkembangan kemandirian pada remaja,” *J. Pendidik.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–12, 2012.
- [2] Y. N. E. Sary, “Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal,” *J-PENGEMAS (Jurnal Pengabdian Kpd. Masyarakat)*, vol. 1, no. 1, p. 45, 2017.
- [3] J. R. Batubara, “Adolescent development (perkembangan remaja),” *Sari Pediatr.*, vol. 12, no. 1, pp. 21–9, 2016.
- [4] A. Ardi, Z., Ibrahim, Y., & Said, “Capaian tugas perkembangan sosial siswa dengan kelompok teman sebaya dan implikasinya terhadap program pelayanan bimbingan dan konseling,” *Konselor*, vol. 1, no. 2, 2012.
- [5] Y. Supriadi, D., Yudiarnawati, A., & Rosdiana, “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Perkembangan Sosial pada Remaja di SMP Wahid Hasyim, Malang,” *J. Ilm. Keperawatan*, vol. 2, no. 3, 2017.
- [6] N. Darmayanti, “Meta-analisis: gender dan depresi pada remaja,” *J. Psikol.*, vol. 35, no. 2, pp. 164–180, 2008.
- [7] K. Dianovinina, “Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya,” *J. Psikogenes.*, vol. 6, no. 1, pp. 69–78, 2018.
- [8] P. N. Tricahyani, I. A. R., & Widiasavitri, “Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan Kota Denpasar,” *J. Psikol. Udayana*, vol. 3, no. 3, pp. 542–550, 2016.
- [9] Y. O. K. Pardede, “Konsep diri anak jalanan usia remaja,” *J.*

- Psikol.*, vol. 1, no. 2, 2011.
- [10] A. Diananda, "Psikologi remaja dan permasalahannya," *J. Pendidik. dan Pemikir. Islam*, vol. 1, no. 1, pp. 116–133, 2019.
- [11] S. Prasasti, "Kenakalan remaja dan faktor penyebabnya," *Pros. Semin. Nas. Bimbing. dan Konseling*, vol. 1, no. 1, pp. 28–45, 2017.
- [12] N. Azmi, "Potensi emosi remaja dan pengembangannya," *J. Pendidik. Sos.*, vol. 2, no. 1, pp. 36–46, 2016.
- [13] A. N. Chamidah, "Deteksi dini gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak," *J. Pendidik. khusus*, vol. 5, no. 2, pp. 83–93, 2009.
- [14] I. K. Nasution, "Stres pada remaja," *Univ. Sumatra Utara*, vol. 2, no. 3, pp. 1–26, 2007.