

PENGARUH KUALITAS LINGKUNGAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Alifia Nuramanah¹, Aulia Febiani Gumilar² Nandita Diva Chintika³.

¹Program Studi Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia

email: alifianuramanah999@upi.edu

ABSTRAK

Tulisan ini akan menjelaskan betapa pentingnya lingkungan fisik, sosial, dan psikologis dalam membentuk kesehatan mental remaja dan bagaimana lingkungan mereka dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana lingkungan mempengaruhi kesehatan mental remaja dan memberikan saran untuk lingkungan yang lebih baik. Lingkungan adalah tempat kita tinggal, tidur, makan, dan belajar. Manusia tidak dapat meninggalkan lingkungan hidup karena sebagai penunjang kelangsungan hidup manusia, tanpa lingkungan hidup manusia tidak dapat hidup. Lingkungan dan kesehatan jiwa terus diperbincangkan karena keterkaitan keduanya yang sangat erat, karena setiap lingkungan mempunyai sisi baik dan buruk. Lingkungan yang baik pasti akan berdampak baik bagi kita, dan lingkungan yang buruk pasti juga akan berdampak buruk bagi kita. Lingkungan mempunyai pengaruh yang besar terhadap kehidupan manusia terutama terhadap pembentukan kepribadian manusia dan juga dapat mengganggu kesehatan jiwa jika terjadi sesuatu yang buruk pada lingkungan.

Kata kunci: *Kesehatan Mental, Remaja, Lingkungan, Kualitas Lingkungan.*

ABSTRACT

This article will explain how important the physical, social and psychological environment is in shaping teenagers' mental health and how their environment can influence their mental health. The goal of this article is to gain a better understanding of how the environment affects youth mental health and provide suggestions for better environments. The environment is where we live, sleep, eat and learn. Humans cannot leave the environment because as a support for human survival, without the environment humans cannot live. The environment and mental health continue to be

discussed because the two are very closely related, because every environment has good and bad sides. A good environment will definitely have a good impact on us, and a bad environment will definitely also have a bad impact on us. The environment has a big influence on human life, especially on the formation of human personality and can also disrupt mental health if something bad happens to the environment.

Keywords: *Mental health, teenagers, environment, environmental quality.*

I. PENDAHULUAN

Pemukiman yang sehat adalah tempat tinggal tetap yang memenuhi standar bangunan tempat tinggal yang layak dan berfungsi sebagai tempat perlindungan, istirahat, dan pembinaan keluarga untuk mewujudkan kehidupan yang sehat secara fisik, mental, dan sosial bagi penghuninya (Sukowiyono, Mulyadi and Marinka, 2012; Gascon et al., 2016).

Menurut data Riskesdas 2010, hanya 24,9% rumah di Indonesia yang memenuhi kriteria rumah sehat (Kemenkes B, 2010), yang mencakup tujuh variabel: atap berplafon, dinding permanen, lantai bukan tanah, tersedianya jendela, ventilasi, dan pencahayaan alami yang cukup, dan tidak padat huni (8 meter per orang). Tiga provinsi dengan persentase rumah sehat paling rendah adalah Nusa Tenggara Timur (7,5%), Lampung (14,1%), dan Sulawesi Tengah (16,1%).

Rumah yang tidak memenuhi standar dapat menyebabkan gangguan kesehatan, baik fisik maupun mental. Tempat tinggal yang tidak nyaman, terkait dengan fisik dan lingkungan rumah, dapat menyebabkan GME, yang dapat berkembang menjadi sakit jiwa. Beberapa kondisi lingkungan

yang menyebabkan GME termasuk permukiman padat penduduk, daerah kumuh, ventilasi yang buruk, bangunan rumah yang rusak, dinding ruman, dan bangunan rumah yang rusak.(Zainal et al., 2012; Barners et al., 2013; Liddel and Guiney, 2015).

Gangguan mental emosional (GME) adalah kondisi di mana seseorang mengalami gangguan psikologis yang dapat berkembang menjadi kondisi patologis yang membutuhkan pengobatan untuk menjaga kesehatan jiwa. GME juga kadang-kadang disebut sebagai distres psikologik dan distres emosional. Gejala gangguan mental ringan seperti murung, kecemasan, tidak bersemangat, dan mudah panik. Namun, gangguan mental berat ditandai dengan penurunan kemampuan berpikir, ketidakmampuan untuk membedakan antara fantasi dan kenyataan, dan kadang-kadang keinginan untuk bunuh diri (Dewi, 2012). Menurut data Riskesdas tahun 2007, provinsi DKI Jakarta memiliki tingkat GME tertinggi (20,3 persen), Aceh (18,5 persen), dan Sumatera Barat (16,7 persen). Menurut data Riskesdas tahun 2013, provinsi DI Yogyakarta memiliki tingkat GME tertinggi (2,7 persen) dan Sulawesi Selatan memiliki tingkat GME tertinggi

(Kemenkes, 2013). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2007 dan 2013, persentase GME di antara penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun adalah 11,6 persen dan 6,0 persen (Kemenkes B, 2013). *Self Reporting Questionnaire* 20 (SRQ-20), yang dapat digunakan untuk memantau kondisi emosional seseorang, dapat digunakan untuk mendeteksi GME dengan cepat.

Metode penelitian potong lintang (cross sectional) adalah suatu penelitian untuk mempelajari kolerasi antara faktor-faktor resiko dengan cara pendekatan atau pengumpulan data sekaligus pada satu saat tertentu saja (Ariani, 2014). Metode potong lintang berupa kuesioner ini untuk mengumpulkan data pengaruh kualitas lingkungan terhadap kesehatan mental pada remaja.

Penyebaran kuesioner ditujukan para remaja di bawah usia 20 tahun dan di atas usia 20 tahun. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti (Sugiyono, 2002:84). Instrumen penelitian adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen dalam penelitian ini digunakan sebagai alat ukur untuk mendapatkan data pengaruh kualitas lingkungan terhadap kesehatan mental pada

remaja. Indikatornya yang kami teliti yaitu seberapa berpengaruhnya lingkungan terhadap kesehatan mental pada remaja. Tes ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh lingkungan terhadap kesehatan mental pada remaja.

Remaja adalah kelompok yang rentan terhadap perubahan dan tantangan selama masa pertumbuhan dan perkembangannya. Selama periode ini, faktor-faktor lingkungan dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Kondisi lingkungan di sekitar remaja, termasuk lingkungan fisik, sosial, dan psikologis, dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan mereka. Tujuan kami melakukan penelitian ini adalah untuk menjelaskan bagaimana kualitas lingkungan mempengaruhi kesehatan mental remaja. Dari penelitian yang kami laksanakan, kami harapkan agar para remaja dapat menjaga kesehatan mentalnya para remaja dapat lebih bijak dalam mengelola emosional serta pikirannya.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Menurut sebuah artikel [https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1354/lingkungan-berpengaruh-terhadap-kesehatan-mental], lingkungan yang kurang baik dapat meningkatkan risiko

terjadinya depresi pada remaja. Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja antara lain adalah sosial budaya, seperti stratifikasi sosial, interaksi sosial, keluarga, dan sekolah. Sekolah merupakan lingkungan yang turut mempengaruhi terhadap perkembangan kesehatan mental anak.

Artikel

[https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja] menjelaskan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh peristiwa dalam kehidupan yang meninggalkan dampak yang besar pada kepribadian dan perilaku seseorang. Peristiwa-peristiwa tersebut dapat berupa kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan anak, atau stres berat jangka panjang. Jika kesehatan mental terganggu, maka timbul gangguan mental atau penyakit mental. Gangguan mental dapat mengubah cara seseorang dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri.

Dalam sebuah artikel [<http://hmps.bk.uad.ac.id/keterkaitan-circle-dengan-mental-health-divisi-ilmu-pendidikan-hmps-bk-fkip-uad/>], lingkungan sangat berpengaruh dalam

kehidupan manusia, terutama dalam pembentukan karakter diri manusia dan juga dapat mengganggu kesehatan mental jika terjadi. Lingkungan sekolah juga sangat berperan penting bagi mental emosional remaja, karena sekolah merupakan lingkungan terdekat dengan remaja. Gangguan mental emosional adalah suatu kondisi dimana emosi seseorang berubah secara berlebihan ini disebabkan oleh ketakutan, kecemasan serta kekhawatiran yang berlebihan.

Dari tinjauan pustaka tersebut, dapat disimpulkan bahwa kualitas lingkungan dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja antara lain adalah sosial budaya, peristiwa dalam kehidupan, dan lingkungan sekolah. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian dan upaya untuk menciptakan lingkungan yang baik dan sehat bagi remaja agar dapat menjaga kesehatan mental mereka.

III. METODE PENELITIAN

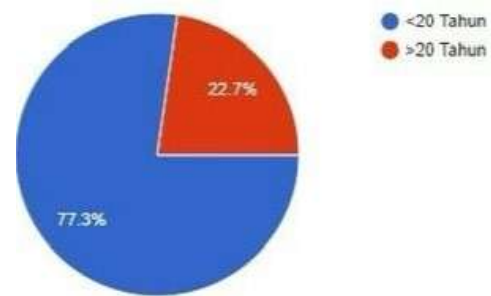
Penelitian dilakukan melalui desain penelitian potong lintang (cross sectional) dengan 72 responden yang terlibat. Teknik pengambilan sampel yang

digunakan dalam penelitian ini menggunakan *non probability* sampling dengan cara *purposive sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Kriteria inklusi yang digunakan adalah mahasiswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah pertanyaan-pertanyaan berupa kuesioner. Penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu 10 hari terhitung dari tanggal 24 Oktober 2023 hingga tanggal 3 November 2023.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

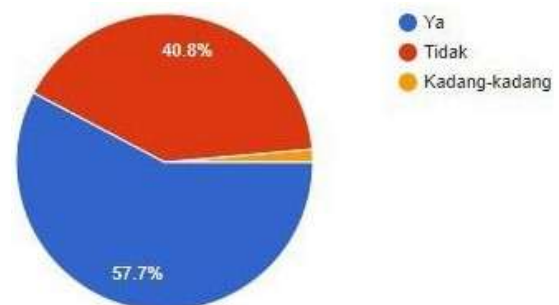
Hasil

Pada penelitian ini data responden dikumpulkan dengan kuesioner yang disebar menggunakan *google form* melalui media sosial. Yang menjadi objek penelitiannya adalah para remaja berusia >20 dan <20 . Didapatkan responden sebanyak 72 orang. Dalam penelitian ini di kelompokkan hanya berdasarkan usia saja. Hasil penelitian melalui kuesioner dapat dilihat pada table-tabel di bawah ini :



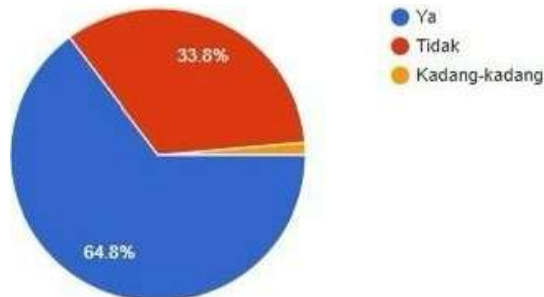
Gambar 1 Persentase Umur Mahasiswa

Responden yang mengisi kuesioner rata-rata remaja berusia <20 tahun dengan persentase 77,3% dan remaja yang berumur >20 tahun dengan persentase 22,7%.



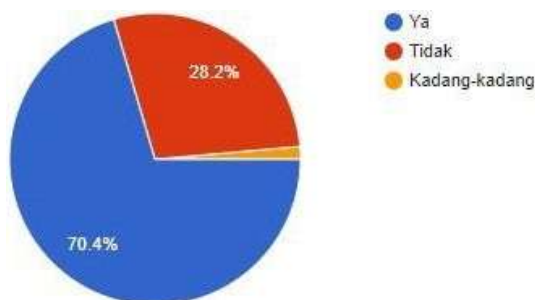
Gambar 2 Persentase Remaja Lebih Nyaman Berada Di Luar Rumah

Dari data yang kami dapat remaja rata-rata merasa lebih nyaman ketika berada di luar rumah dengan persentase 57,7% dan ada juga yang merasakan tidak nyaman di luar rumah dengan presentase 40,8%.



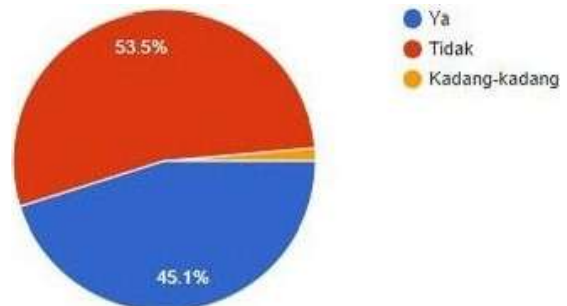
Gambar 3 Persentase Remaja Merasa Stress Dengan Lingkungan Kehidupan Sehari-hari

Dari data yang kami dapat remaja rata-rata merasa stress dengan lingkungan kehidupan sehari-hari dengan persentase 64,8% dan ada juga yang tidak merasakan stress dengan presentase 33,8%.



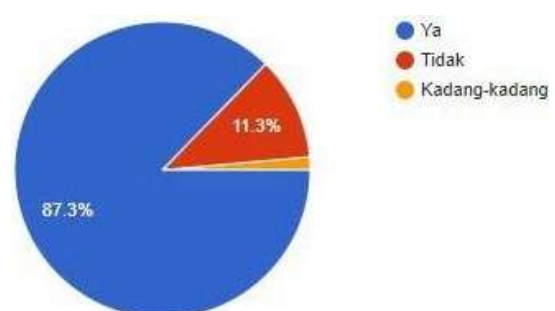
Gambar 4 Persentase Remaja Sering Merasa Cemas

Dari data yang kami dapat remaja rata-rata merasakan cemas dengan persentase 70,4% dan ada juga yang tidak merasakan cemas dengan presentase 28,2%.



Gambar 5 Persentase Remaja Merasa Kesepian Bahkan Saat Bersama Temannya

Dari data yang kami dapat ternyata remaja rata-rata tidak merasakan kesepian jika sedang Bersama temannya dengan persentase 53,5% dan ada juga yang merasakan kesepian dengan presentase 45,1%.



Gambar 6 Persentase Remaja Merasa Tidak Bersemangat Ketika Melakukan Aktifitas Di Lingkungan Kehidupan Sehari-hari

Dari data yang kami dapat ternyata remaja rata-rata merasa tidak bersemangat ketika melakukan aktifitas di lingkungan sehari-hari dengan

persentase 87,3% dan ada juga yang bersemangat dengan presentase 11,3%.

Pembahasan

Lingkungan yang terlihat baik dan nyaman belum tentu baik untuk beberapa remaja. Terkadang bukan di lingkungan sosial saja yang bisa mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. Namun ternyata Lingkungan keluarga pun sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental para remaja. Bahkan para remaja menyatakan bahwa "Rumah bukanlah tempatku untuk kembali pulang." Banyak dari remaja depresi dan takut untuk kembali pulang ke rumah, karena di rumah pun tidak ada yang menanti kehadiran mereka Hasil penelitian pun menunjukkan bahwa 57,7% para remaja lebih nyaman saat berada diluar daripada saat berada di rumah. Hal ini bisa terjadi karena adanya rasa ketidaknyamanan akibat kurangnya interaksi sosial dan dukungan yang tidak cukup dan hal ini menjadi pemicu terjadi gangguan kesehatan mental. Lalu selanjutnya lingkungan sosial juga sangat berpengaruh sekali karena dalam hasil penelitian kami menunjukkan bahwa 64,8% para remaja merasakan stress

dengan lingkungan kehidupan sehari-harinya. Setelah kami kaji ternyata ada beberapa hal yang membuat para remaja itu merasakan stress salah satunya adalah media sosial, karena dari media sosial kerap memicu rasa rendah diri, merasa takut tertinggal informasi, hingga cyber bullying yang mempengaruhi kesehatan mental para remaja. Maka tidak heran dalam hasil penelitian kami juga menunjukan sekitar 70,4% para remaja itu sering merasakan cemas. Namun ternyata para remaja itu tidak merasakan kesepian jika mereka saat bersama temannya, karena hasil penelitian yang kami peroleh menunjukan 53,5% para remaja tidak merasakan kesepian jika bersama temannya. Hal ini bisa terjadi karena teman itu bisa memberikan dukungan emosional sehingga para remaja bisa saling memahami satu sama lain, dan para remaja pun akan merasa diterima apa adanya oleh kelompok pertemanannya. Selain itu juga dengan interaksi rutin dan intens Bersama temannya membuat para remaja merasa diperhatikan dan mereka tidak akan merasa sendirian. Tetapi ternyata hasil penelitian menunjukan kembali bahwa 87,3% para remaja itu tidak bersemangat ketika melakukan aktifitas kehidupan sehari-harinya. Setelah kami kaji

ternyata hal ini di sebabkan oleh para remaja itu sering merasakan bosan, lalu para remaja juga sulit untuk mencari motivasi dan tujuan dalam kehidupannya. Selain itu factor kurang tidur, serta kurangnya dukungan dari orangtua dan lingkungan ternyata itu sangat berdampak pada semangat mereka. Kami dapat menyimpulkan bahwa para remaja itu hanya butuh validasi dan pengarahan dari seseorang agar mereka dapat merasa cukup, tidak merasa sendirian dan juga mereka merasakan kenyamanan. Karena dengan begitu kesehatan mental para remaja akan terjaga.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil dari analisis yang telah kami lakukan menunjukkan adanya hubungan yang erat antara kondisi lingkungan sekitar dengan kesehatan mental pada suatu individu. Kualitas lingkungan sangat berpengaruh

pada emosional seseorang dikarenakan ada atau tidaknya dukungan dari orang sekitar yang membentuk pola pikir pada suatu individu. Semakin sehat kualitas lingkungannya maka akan semakin sehat pula pola pikir seseorang terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain. Selain itu, dari data yang telah kami kumpulkan hampir 80% responden yang mengalami gangguan emosional merupakan remaja yang masih berumur dibawah 20 tahun. Ini membuktikan bahwa remaja masih belum bisa mengontrol emosinya sendiri.

Saran

Sebagai makhluk sosial manusia perlu peka terhadap situasi di sekitarnya. Jika mengalami gangguan emosional alangkah baiknya berbagi cerita kepada orang terdekat dan terpercaya. Remaja adalah kelompok yang rentan terhadap perubahan dan tantangan selama masa pertumbuhan dan perkembangannya. Selama

periode ini, faktor-faktor lingkungan dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Kondisi lingkungan di sekitar remaja, termasuk lingkungan fisik, sosial, dan psikologis, dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan mereka. Dalam tulisan ini, kami akan menjelaskan bagaimana kualitas lingkungan mempengaruhi kesehatan mental remaja serta implikasi pentingnya dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental remaja. Namun jika memang tidak memiliki seorang pun yang dapat dipercaya, alangkah baiknya langsung berkonsultasi kepada tenaga profesional. Selain itu, ada pula hal yang perlu dilakukan oleh pemerintah yaitu meningkatkan edukasi tentang pentingnya kesehatan remaja di berbagai instansi pendidikan, meningkatkan ketersediaan pemukiman layak bagi Masyarakat yang kurang mampu, dan memfasilitasi instansi kesehatan di berbagai

daerah agar Masyarakat mampu lebih berhati-hati dan lebih menjaga kesehatan mentalnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan artikel tentang "PENGARUH KUALITAS LINGKUNGAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA" hingga selesai. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad S.A.W. Kami ingin berterima kasih kepada :

1. Bapak Ahmad Fu'adin, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pengampu mata kuliah Bahasa Indonesia.
2. Narasumber yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner kami.
3. Dan seluruh rekan-rekan yang telah menyelesaikan penulisan karya ilmiah ini.

Kami berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan banyak pengetahuan dan manfaat bagi kita semua

DAFTAR PUSTAKA

Sofwan Indarjo. 2009. kesehatan Jiwa Remaja. Vol 5. Semarang-Indonesia

Sukei TW, Sulistyawati S, Khair U, Mulasari SA, Tentama F, Ghazali FA, Yuliansyah H, Nafiyati L, Sudarsono B. Hubungan antara Kesehatan Lingkungan dengan Gangguan Emosional. Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia [Online]. 2023 Jun;22(2):128-133

Sekar PR. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Agresivitas Remaja. Psyche 165 J. 2021;14(1):27-31.

KEMENKES RI. Lingkungan Berpengaruh Terhadap Kesehatan Mental?. Info DATIN. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2022

Putri AW, Wibhawa B, Gutama AS. Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat

Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). Pros Penelit dan Pengabdi Kpd Masy. 2015;2(2):252-258.

doi:10.24198/jppm.v2i2.13535

Pebriyani U, Triswanti N, Prawira WF, Pramesti W. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung. Medula. 2022;12(2):261-267.

Ayuningtyas D, Misnaniarti, Rayhani M. Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2018;9(1):1-10.

Ridlo IA. Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. Jurnal Psikologi dan Kesehatatan Mental. 2020;5(2):155-164.

MEDIC NUTRICIA

Jurnal Ilmu Kesehatan

ISSN : 3025-8855

2023, Vol. 1, No.4

1-15

Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644