

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang kritis, karena berperan penting dalam menentukan kualitas hidup di masa dewasa dan memengaruhi kesejahteraan generasi mendatang. Pada fase ini, individu mengalami perubahan besar akibat pubertas, mencakup perkembangan fisik, penyesuaian sosial, dan dinamika psikologis seperti emosi yang lebih fluktuatif (Kemenkes, 2024). Secara umum, remaja merupakan fase perkembangan transisional dari masa anak-anak menuju kedewasaan yang umumnya berlangsung pada rentang 12–21 tahun, perubahan ini ditandai perubahan yang kompleks pada aspek psikis dan fisik. (Rahmawati & Ghasya, 2024).

Menurut WHO (2024) Populasi remaja di tingkat global saat ini jumlah populasi saat ini diperkirakan mencapai 1,3 miliar individu, yang setara dengan sekitar 16% dari total populasi global, pada remaja dengan usia 10-19 tahun jumlah terbesar dalam sejarah modern. Ditingkat Nasional menurut data Badan Pusat Statistik (2025), menunjukkan bahwa Diperkirakan terdapat sekitar 22 juta remaja berusia 15–19 tahun di Indonesia. Pada Provinsi DKI Jakarta, terdapat 3,65% remaja berdasarkan usia 15-19 tahun. Di wilayah Jakarta Selatan terdapat 23,49% dari total remaja usia tersebut di DKI Jakarta, di Kecamatan Jagakarsa 16,57% sementara itu, pada remaja laki laki 51,35% dan perempuan 48,65%. Fase ini pula, remaja mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mereka (Syesharini *et al.* , 2020).

Kemenkes, (2024) mengatakan bahwa *World Health Organization* melaporkan bahwa diperkirakan 14,3% anak-anak dan remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental atau masalah terkait . Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (2023), melaporkan tingkat permasalahan kesehatan mental pada populasi penduduk Indonesia berusia ≥ 15 tahun, prevalensi secara nasional tercatat sebesar 2,0%, dengan angka yang lebih tinggi di Provinsi DKI Jakarta, yaitu sebesar 2,3%, gangguan kesehatan mental paling tinggi dialami oleh remaja berusia 15-24 tahun dengan angka mencapai 2,8%, dengan perempuan 2,6% lebih rentan dibandingkan laki-laki 1,5%, sedangkan masalah gangguan emosional pada remaja sekolah mencapai 2,9%. Tingginya gangguan kesehatan mental pada remaja dipengaruhi oleh fluktuasi emosi, tekanan sosial, dan tuntutan lingkungan, sementara kemampuan mengelola stres dan gangguan mental emosional masih belum berkembang secara optimal (Caesaria *et al* ., 2024).

Gangguan mental emosional remaja sering kali ditandai dengan pengalaman *mood swing*, kemarahan, kecemasan dan kesedihan sering kali dialami dengan tingkat kekuatan yang lebih tinggi dibandingkan sebelumnya, meskipun gangguan mental emosional ini merupakan bagian yang wajar dalam proses pertumbuhan sosial dan emosional (Gurning *et al* ., 2023). Gangguan mental emosional ini terjadi secara berlebihan, berlangsung dalam waktu yang lama dan sulit untuk diatasi, maka hal tersebut bisa berkembang menjadi suatu kondisi yang dikenal sebagai gangguan mental emosional. (Kamalah & Nafiah, 2023).

Menurut WHO, (2025) menyatakan Gangguan emosional merupakan kondisi yang dialami remaja mencakup gangguan kecemasan yang dapat berupa serangan panik atau kekhawatiran berlebihan dengan prevalensi tertinggi pada remaja 15-19 tahun (5,3%) dibandingkan usia 10-14 tahun (4,1%). sementara itu, depresi terjadi pada usia remaja 15-19 tahun sebanyak 3,4% dan usia remaja 10-14 tahun sebanyak 1,3%. Kedua masalah ini sering kali menunjukkan gejala yang saling berkaitan, seperti perubahan suasana hati yang mendadak dan tidak dapat diprediksi, yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari dan berpotensi menimbulkan risiko dalam jangka panjang seperti penurunan prestasi belajar atau bahkan pikiran untuk melakukan bunuh diri (WHO, 2025).

Data ini diperkuat dari hasil survey Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (2022), ditemukan bahwa sekitar 34,9% remaja di Indonesia terindikasi mengalami gangguan emosional, menunjukkan gejala gangguan kecemasan mencapai 26,7% serta depresi mencapai 5.3% dan masalah perilaku sebesar 2,4%. Angka kecemasan pada perempuan paling tinggi sebesar 28.2% dibandingkan laki laki sebesar 25.4%. Studi lokal oleh Fokus Kesehatan Indonesia dan *Health Collaborative Center* Studi melibatkan 741 siswa SMA dan 97 guru di Jakarta menunjukkan, 34% siswa SMA di Jakarta memiliki gejala gangguan mental emosional. Sebanyak 30% di antaranya ditemukan memiliki gejala sering marah dan cenderung agresif (HCC, 2024). Ketidakstabilan emosi ini juga berpotensi menimbulkan stres akademik, terutama ketika tuntutan pembelajaran melebihi kapasitas individu untuk memenuhinya (Dastika *et al* ., 2025).

Berbagai faktor yang berkaitan dengan gangguan mental emosional ialah kualitas tidur, tekanan teman sebaya, kecanduan game online, penggunaan gadget berlebihan, dan stres akademik. Kualitas tidur memiliki peran yang signifikan terhadap gangguan mental emosional pada remaja; kualitas tidur yang kurang optimal dapat memicu munculnya stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian Dhamayanti *et al.*, (2019) menyatakan bahwa rendahnya kualitas tidur mengganggu keseimbangan emosi, meningkatkan risiko stres dan kecemasan, serta menurunkan kemampuan remaja dalam mengendalikan emosi. Tekanan teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap gangguan mental emosional remaja. Data I-NAMHS (2022) menunjukkan bahwa 41,1% remaja dengan gangguan emosional mengalami hambatan dalam hubungan sosial, hal tersebut mengindikasikan bahwa tekanan dalam lingkungan pertemanan berpotensi memicu ketidakstabilan emosi serta meningkatkan risiko terjadinya gangguan emosional. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya Purnamasari *et al.*, (2023) yang mengindikasikan bahwa faktor teman sebaya berkontribusi terhadap timbulnya gangguan mental emosional pada remaja.

Kecanduan *game online* ditandai oleh ketidakmampuan mengendalikan waktu bermain serta pengabaian terhadap tanggung jawab sehari-hari. Kondisi ini dapat menimbulkan gejala fisik dan emosional saat individu tidak bermain (Hotmaida *et al.*, 2022). Penelitian Hapsari *et al.* (2025) mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat kecanduan atau intensitas bermain game online berkorelasi dengan meningkatnya risiko gangguan emosional yang dialami oleh remaja usia 13–14 tahun.

Penggunaan gadget atau perangkat digital yang berlebihan dapat memicu ketidakseimbangan emosi dan rasa cemas berlebihan dan berpotensi berkembang menjadi gangguan kecemasan (K. Putri & Rahmat, 2025). Kondisi ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya (Hotmaida *et al.* ., 2022) yang menyatakan terdapat hubungan antara intensitas penggunaan gadget dan tingkat kecemasan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa remaja memiliki kerentanan untuk mengalami ketidakstabilan emosi akibat pengaruh lingkungan digital dan tekanan sosial di media online berdampak ke gangguan mental emosional.

Stres akademik merupakan respons emosional dan fisik akibat tuntutan belajar yang berlebihan, yang dapat menimbulkan kecemasan, kelelahan mental, dan ketidakstabilan emosi (Yoven *et al.* ., 2025). Penelitian Gisela *et al.* , (2025) menyatakan bahwa tingginya stres akademik berhubungan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis remaja. Dengan demikian, stres akademik merupakan salah satu faktor signifikan yang berperan sebagai penyebab gangguan emosional.

Penelitian ini penting dilakukan untuk mengidentifikasi dan memahami berbagai faktor yang memengaruhi terjadinya gangguan mental emosional remaja serta menjadi dasar bagi upaya pencegahan dan peningkatan kesehatan mental di lingkungan sekolah.

1.2. Rumusan Masalah

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Jagakarsa pada Selasa, 14 Oktober 2025, melalui wawancara menggunakan kuesioner terhadap lima belas siswa menunjukkan adanya indikasi gangguan mental emosional, seperti kecemasan, mudah tersinggung, dan kesulitan konsentrasi. Serta, sebagian siswa juga melaporkan mengalami gangguan tidur, penggunaan gadget yang berlebihan,

serta tekanan akademik yang tinggi sebagai faktor yang mempengaruhi kondisi emosional mereka. Selain itu, hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) juga menunjukkan adanya peningkatan jumlah siswa yang mengalami masalah emosional, seperti stres akademik dan kecemasan. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa gangguan mental emosional merupakan permasalahan yang sedang terjadi di lingkungan sekolah. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Analisis Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Mental Emosional di SMA Jagakarsa, Jakarta Selatan Tahun 2025”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum:

Mengetahui faktor – faktor yang berhubungan dengan gangguan mental emosional pada remaja di SMA Jagakarsa Jakarta Selatan.

1.3.2. Tujuan Khusus:

- 1) Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik usia, jenis kelamin pada siswa di SMA Jagakarsa, Jakarta Selatan
- 2) Mengetahui distribusi frekuensi kejadian gangguan mental emosional pada siswa di SMA Jagakarsa, Jakarta Selatan
- 3) Mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur, dukungan teman sebaya, stress akademik, ketergantungan gadget, kecanduan *game online* pada siswa SMA Jagakarsa Jakarta Selatan
- 4) Menganalisis hubungan antara kualitas tidur, dukungan teman sebaya, stress akademik, ketergantungan gadget, kecanduan *game online* dengan gangguan mental emosional pada siswa SMA Jagakarsa Jakarta selatan.

- 5) Mengetahui resiko kejadian OR gangguan mental emosional pada siswa SMA Jagakarsa Jakarta Selatan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi sekolah SMA Jagakarsa

Memberikan informasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan mental emosional remaja, sehingga sekolah mampu untuk merancang program pembinaan karakter, bimbingan koseling serta kegiatan yang mendukung Kesehatan mental siswa.

1.4.1. Bagi Remaja

Untuk Meningkatkan pengetahuan serta pemahaman remaja mengenai berbagai faktor yang memengaruhi kondisi emosional mereka, sehingga dapat mengelola emosi dengan lebih baik dan dapat mengurangi risiko terjadinya gangguan mental emosional.

1.4.2. Bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan ilmiah serta sumber informasi yang relevan terkait faktor-faktor yang memengaruhi gangguan mental emosional pada remaja.

1.4.3. Bagi Peneliti

Untuk memperluas wawasan dan pengetahuan dalam melakukan kajian mengenai analisis faktor yang memengaruhi gangguan mental emosional. Pelaksanaan penelitian ini memberikan pengalaman dan saran belajar dalam meningkatkan kemampuan dibidang penelitian.