

TINGKAT PENGETAHUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI MAN 1 TUBAN

Ahmad Abdul Aziz

Pogram Diploma Tiga Tuban Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email: ahmadabdulaziz944@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja merupakan isu krusial dalam dunia pendidikan dan sosial karena masa remaja adalah fase kritis dalam perkembangan psikologis individu. Tingginya prevalensi gangguan mental seperti stres, kecemasan, hingga depresi pada remaja di Indonesia, termasuk di Kabupaten Tuban, menunjukkan urgensi penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja di MAN 1 Tuban. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel penelitiannya yaitu Tingkat pengetahuan Kesehatan mental, Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja kelas XI sebanyak 120 siswa, dengan sampel berjumlah 92 responden yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup berbasis skala *Guttman*, dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan presentase. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar 70,7 % remaja berusia 18 tahun, sebagian besar 62 % berjenis kelamin Perempuan dan hampir seluruhnya 78,3 % kondisi keluarga remaja memiliki keluarga yang utuh. Sebagian besar 68,5 % remaja memiliki pengetahuan kesehatan mental kategori cukup, dan hampir seluruhnya 76,9 % remaja dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental cukup berusia 18 tahun, sebagian besar 71,4 % remaja dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental yang cukup berjenis kelamin laki-laki, dan sebagian besar 70,8 % remaja dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental yang cukup memiliki keluarga yang utuh. Pengetahuan memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku individu terkait kesehatan mental. Artinya, semakin baik pengetahuan remaja, semakin rendah pula tingkat krisis kesehatan mental pada remaja karena dengan pengetahuan yang baik, remaja mampu mengetahui, memahami, dan mengaplikasikan sehingga terwujud perilaku yang sehat.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Pengetahuan

ABSTRACT

Adolescent mental health is a crucial issue in the world of education and social because adolescence is a critical phase in the psychological development of individuals. The high prevalence of mental disorders such as stress, anxiety, and depression in adolescents in Indonesia, including in Tuban Regency, shows the urgency of this research. This study aims to determine the level of mental health knowledge in adolescents at MAN 1 Tuban. The research design used was quantitative descriptive with a cross-sectional approach. The population of this study is all adolescents in class XI as many as 120 students, with a sample of 92

respondents selected through simple random sampling techniques. Data collection was carried out using a closed questionnaire based on the Guttman scale, analyzed using frequency and percentage distribution, The research variable was the level of knowledge of mental health. The research results show that most respondents 70.7% were 18 years old, the majority 62% were female, and almost all of them 78.3% came from intact families. Most adolescents 68.5% had a moderate level of mental health knowledge. Among those with moderate mental health knowledge, almost all 76.9% were 18 years old, the majority 71.4% were male, and most 70.8% came from intact families. Knowledge plays an important role in influencing an individual's behavior related to mental health. This means that the better the adolescent's knowledge, the lower the rate of mental health crisis in adolescents because with good knowledge, adolescents are able to know, understand, and apply so that healthy behavior is realized.

Keywords: Mental Health, Adolescents, Knowledge

PENDAHULUAN

Remaja artinya fase pergantian asal anak-anak kedewasaan, bisa dilihat dengan banyak sekali perubahan signifikan (Marcelina, 2020). Pada tahap ini, remaja kerap mengalami kecapekan, baik dari fisik maupun psikis. Dalam rangka menaikan kesejahteraan secara menyeluruh, remaja tak dapat hanya serius di aspek kebugaran fisik semata, sebab kesehatan mental pula memiliki kiprah yang sangat krusial dalam kehidupan. Kesehatan mental mencerminkan kemahiran individu dalam mengolah emosi serta menghadapi tantangan kehidupan setiap hari. (Marcelina, 2020).

Kesehatan mental sangat penting buat individu, sebab kondisi mental yang baik memungkinkan seseorang menjalani aktivitasnya sebagai makhluk hidup (UGM, 2021). Keadaan mental yang sehat berkontribusi terhadap perkembangan pribadi ke arah yang lebih positif pada masa mendatang (Larissa, 2020). Secara konseptual, Kesehatan mental dipahami sebagai kondisi di mana individu mampu berpikir jernih, mengelola emosi dengan baik, berinteraksi secara positif dengan orang lain, serta menghadapi tekanan atau tantangan hidup secara efektif (WHO, 2022).

Pentingnya pemahaman perihal kesehatan mental di kalangan remaja tidak bisa dilebih-lebihkan. berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan adalah salah satu penyebab utama kesengsaraan pada remaja di seluruh dunia. Dampaknya yang luas terhadap kehidupan rutin remaja, termasuk dalam hal pendidikan, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan secara keseluruhan, menegaskan perlunya upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja (Wanda, 2024).

Menurut WHO Tahun 2023 Diperkirakan bahwa satu dari tujuh anak berusia 10–19 tahun (sekitar 14%) mengalami permasalahan kesehatan mental (Suswati et al., 2023). Tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja juga tercermin di Indonesia. Berdasarkan hasil *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* tahun 2022, sejumlah 15,5 juta remaja (34,9%) dilaporkan mendapat masalah mental, dan 2,45 juta remaja (5,5%) tercatat mendapat gangguan mental. Di Provinsi Jawa Timur, ditemui pula angka kasus gangguan mental emosional yang cukup signifikan dalam rentang usia 15 - 19 tahun untuk prevalansinya telah mencapai 4,53% (Kementrian Kesehatan RI dalam Palupi, Rianty & Nafikadini, 2019). Berdasarkan riset kesehatan dasar tahun 2018, 64,7% remaja di Kabupaten Tuban mengalami gangguan mental emosional, Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada 19 Maret 2025 melalui wawancara pada siswa dan siswi di MAN 1 Tuban, didapatkan dari 10 responden 7 diantaranya mengalami cemas dan putus asa jika mengalami masalah.

Kecenderungan kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh masa remaja adalah fase yang penting dalam pembentukan serta pengembangan kebiasaan sosial dan emosional. Remaja menghadapi sejumlah factor risiko yang penting yang dapat berdampak besar pada kesehatan mental mereka. Penyakit mental pada remaja dapat teridentifikasi melalui aspek kognitif, perilaku, emosi, serta kualitas interaksi sosialnya. dengan lingkungan sekitar (WHO, 2018). Faktor penyebab remaja mengalami gangguan kesehatan mental yaitu gangguan perilaku seperti *learning disorder*, *ODD*, *ASD*, *ADHD*, pengetahuan remaja tentang kesehatan mental juga menjadi faktor penyebab seperti kurangnya edukasi kepada remaja, gangguan psikis juga termasuk seperti halusinasi dan gangguan emosional seperti cemas, depresi fobia (Debby, 2020).

Apabila kesehatan mental remaja tidak memperoleh perhatian yang memadai, hal tersebut dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, seperti depresi, stres, kecemasan, perilaku menyakiti diri sendiri, bahkan munculnya pikiran agar melakukan bunuh diri. Faktor lingkungan, baik keluarga, sekolah, maupun teman sebaya, memegang peranan krusial dalam memengaruhi prevalensi gangguan penyakit mental pada remaja. Kondisi tersebut dapat semakin berkembang apabila individu menghadapi situasi hidup yang kurang menyenangkan, baik yang bersifat fisik maupun nonfisik (Rachmawati, 2020).

Memperhatikan demikian buruknya dampak terganggunya Kesehatan mental remaja diperlukan Edukasi mengenai kesehatan mental, termasuk pemahaman tentang gangguan kesehatan mental, perlu ditingkatkan sebagai upaya memperluas literasi remaja terkait isu tersebut. Peningkatan literasi ini dapat dilakukan melalui pemanfaatan situs informasi, pasang iklan untuk layanan masyarakat, maupun penyuluhan untuk mempertahankan kesehatan mental remaja. Selain itu, remaja juga perlu membiasakan diri melakukan dialog internal dalam menghadapi berbagai permasalahan, bersikap positif dan optimistis, serta mengembangkan harapan yang realistis. Selain itu, remaja diharapkan mampu mengambil langkah yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan dengan mempertimbangkan potensi risiko yang mungkin muncul (Dharmayanti at all, 2021).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja kelas XI sebanyak 120 remaja dengan besar sampel sejumlah 92 remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Variabel penelitian ini adalah Tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja. Cara pengambilan data menggunakan tertutup berbasis skala *Guttman*, dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan presentase.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Remaja Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Kondisi keluarga di MAN 1 Tuban Bulan Juli 2025

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
17 tahun	27	29,3%
18 tahun	65	70,7%
Total	92	100%
Jenis kelamin		
Laki-laki	35	38%
Perempuan	57	62%
Total	92	100%

Kondisi keluarga		
Keluarga utuh	72	78,3%
Orang tua tunggal	20	21,7%
Total	92	100%

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar (70,7 %) remaja di MAN 1 Tuban berusia 18 tahun, sebagian besar (62 %) berjenis kelamin Perempuan dan hampir seluruhnya (78,3 %) kondisi keluarga remaja memiliki keluarga yang utuh.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan kesehatan mental pada remaja di MAN 1 Tuban Bulan Juli 2025

Tingkat Pengetahuan Kesehatan Mental Pada Remaja	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Baik	20	21,7%
Cukup	63	68,5%
Kurang	9	9,8%
Total	92	100%

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar (68,5 %) remaja di MAN 1 Tuban memiliki pengetahuan kesehatan mental kategori cukup.

Tabel 3. Tabulasi silang Tingkat Pengetahuan Kesehatan Mental Pada Remaja Di MAN 1 Tuban berdasarkan karakteristik Bulan Juli 2025

Usia	Tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja						Total	Presentase %
	Baik		Cukup		Kurang			
	F	%	F	%	F	%		
17 tahun	10	37%	13	48,1%	4	14,8%	27	100%
18 tahun	10	15,4%	50	76,9%	5	7,7%	65	100%
Total	20	21,7%	63	68,5%	9	9,8%	92	100%
Jenis Kelamin								
Laki-laki	9	25,7%	25	71,4 %	1	2,9 %	35	100 %
				66,7%	8	14%	57	100 %
Perempuan		19,3%	38					
	11							
Total	20	21,7%	63	68,5%	9	9,8 %	92	100 %
Kondisi keluarga								

Keluarga utuh	13	18,1%	51	70,8%	8	11,1%	72	100%
Orang tua tunggal	7	35%	12	60%		5%		
					1		20	100%
Total	20	21,7%	63	68,5%	9	9,8%	92	100%

Berdasarkan tabel 3, hampir seluruhnya (76,9 %) remaja dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental cukup berusia 18 tahun, sebagian besar (71,4 %) remaja dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental yang cukup berjenis kelamin laki-laki, dan sebagian besar (70,8 %) remaja dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental yang cukup memiliki keluarga yang utuh.

PEMBAHASAN

Karakteristik Tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja di MAN 1 Tuban

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja di MAN 1 Tuban berusia 18 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan dan hampir seluruhnya kondisi keluarga remaja memiliki keluarga yang utuh.

Usia merujuk pada durasi kronologis hidup seseorang, dihitung sejak lahir hingga saat kematian. Individu dengan usia, kedewasaan, dan kekuatan yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan kognitif dan kinerja profesional yang lebih baik (Hendrawan, 2020).

Menurut Erik Erikson dalam teori psikososialnya, usia 18 tahun termasuk dalam fase pencarian identitas, di mana remaja mulai serius mempertanyakan siapa dirinya dan ke mana arah hidupnya. Pada tahap ini, remaja menghadapi tantangan dalam membangun jati diri yang stabil, sehingga dukungan lingkungan, termasuk keluarga dan sekolah, sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan mental mereka (Erikson, E. H. 2020).

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa remaja perempuan lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan lebih sensitif terhadap tekanan psikologis, sehingga lebih rentan mengalami gangguan seperti kecemasan dan depresi (American Psychological Association, 2022). Menurut studi dari American Psychological Association, perempuan cenderung mengalami tekanan mental lebih tinggi dalam situasi sosial yang menekan dibandingkan laki-laki. Selain itu, tekanan akademik dan relasi sosial sering kali berdampak lebih besar terhadap kesehatan mental remaja Perempuan (Saleem, S. & Mahmood, Z. 2011).

Keberadaan keluarga yang utuh sangat berpengaruh terhadap kestabilan emosi dan perkembangan psikologis anak. Keluarga utuh umumnya memiliki sistem dukungan yang lebih kuat, komunikasi yang lebih baik, dan dapat memenuhi kebutuhan emosional anak dengan lebih optimal. Sementara itu, remaja yang hidup dalam keluarga orang tua tunggal menghadapi tantangan yang lebih besar. Penelitian dari National Institutes of Health (NIH) menunjukkan bahwa anak yang dibesarkan dalam keluarga tunggal memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan psikologis, terutama jika pola pengasuhan yang diterapkan bersifat otoriter atau tidak konsisten (Hinnant, J. B., & O'Brien, M. 2020).

Seiring bertambahnya usia, individu akan mengembangkan pola pikirnya dengan strategi yang tepat dapat mempelajari hal-hal baru. Remaja dalam rentang usia 18-20 tahun tergolong dalam kategori remaja akhir. Mayoritas remaja di MAN 1 Tuban yang berusia 18 tahun berada pada tahap akhir masa remaja, yaitu fase yang sangat penting dalam perkembangan psikologis. Pada usia ini, individu mulai membentuk identitas diri, mengambil keputusan secara mandiri, dan mulai mempersiapkan diri menghadapi tantangan kehidupan dewasa.

Perempuan lebih mudah terganggu kesehatan mentalnya dibanding laki-laki karena Perempuan lebih terbuka terhadap lingkungan sekitar dan lebih sensitif akan tekanan yang

terjadi pada dirinya akan suatu hal. Sebagian besar remaja di MAN 1 Tuban berjenis kelamin perempuan. Hal ini penting diperhatikan karena beberapa studi menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan lebih rentan terhadap gangguan mental seperti kecemasan dan depresi dibandingkan laki-laki. Di sisi lain, keterbukaan ini juga dapat menjadi peluang untuk lebih mudah menjangkau remaja perempuan dalam program kesehatan mental di sekolah.

Kondisi keluarga yang lengkap atau tidak dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. Remaja yang memiliki keluarga yang lengkap tidak mudah terganggu kesehatan mentalnya karena remaja mendapat dukungan penuh dari keluarga seperti pemberian saran atau masukan Ketika terdapat suatu masalah yang dialami remaja tersebut. Sebagian besar remaja di MAN 1 Tuban berasal dari keluarga yang utuh, yaitu tinggal Bersama dan dibesarkan oleh kedua orang tua kandung. Keutuhan keluarga dapat memberikan stabilitas emosional dan dukungan sosial yang penting bagi remaja. Kehadiran kedua orang tua dalam kehidupan sehari-hari umumnya berdampak positif terhadap perkembangan mental dan emosional anak.

Tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja di MAN 1 Tuban

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja di MAN 1 Tuban memiliki pengetahuan kesehatan mental kategori cukup. Pengetahuan diperoleh melalui proses kognisi, yang terjadi setelah persepsi entitas tertentu oleh individu. Proses penginderaan manusia dibantu oleh lima indera utama, yaitu penciuman, pendengaran, dan penglihatan, pengecap, dan peraba. Kebanyakan wawasan didapat dari persepsi visual dan auditori. Wawasan ini memiliki peran penting dalam memengaruhi perilaku individu. Menurut studi empiris, telah didokumentasikan bahwa perilaku yang didasarkan pada pengetahuan cenderung menunjukkan daya tahan yang besar dibanding dengan perilaku yang tidak mempunyai dasar pengetahuan. (Dalimunthe, 2021).

Pengetahuan adalah satu aspek penting dalam tindakan kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2022), Wawasan ialah hasil dari proses memahami yang terjadi dari penginderaan suatu objek tertentu. Dalam konteks kesehatan mental, wawasan yang memadai memungkinkan individu mengenali tanda-tanda gangguan psikologis, memahami faktor pemicunya, serta mengetahui cara pencegahan dan penanganannya.

Kesehatan mental yang baik ialah kondisi di mana seorang merasa tenang secara batin, sehingga mampu menikmati hidup sehari-hari serta menghargai orang di sekitarnya. Kesehatan mental menjadi dasar bagi manusia untuk mengkaji sesuatu, merasakan suasana hati, berinteraksi dengan orang lain, bekerja, dan menikmati setiap momen. Berdasarkan hal ini, promosi, pengamanan, dan penyembuhan kesehatan mental menjadi perhatian penting bagi seluruh masyarakat (Kurniawan, 2020).

Grup usia yang rentan dengan gangguan kesehatan mental adalah remaja karena berada dalam fase perkembangan emosional dan sosial yang dinamis. WHO (2018) menyebutkan bahwa hampir 10–20% remaja di dunia mengalami penyakit kesehatan mental, namun sebagian besar tak terdeteksi dan tak mendapatkan pengobatan yang memadai. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan yang cukup atau bahkan baik menjadi sangat penting sebagai langkah awal dalam menciptakan ketahanan mental.

Tingkatan pengetahuan kesehatan mental pada remaja di MAN 1 Tuban yang sebagian besar berada pada kategori “cukup” dapat dibuktikan dengan hasil pengisian kuisioner menunjukkan bahwa masih banyak remaja salah dalam mengisi kuesioner di poin faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental, dampak terjadinya gangguan Kesehatan mental dan cara mengatasi gangguan Kesehatan mental. Pengetahuan yang cukup memang menjadi modal awal yang penting, namun belum tentu cukup kuat untuk mendorong sikap dan perilaku positif dalam menjaga kesehatan mental. Dalam konteks ini, dibutuhkan upaya edukasi yang lebih intensif dan berkelanjutan, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler yang

secara khusus membahas isu-isu kesehatan mental. Selain itu, penguatan peran guru BK, program penyuluhan, serta kolaborasi dengan tenaga kesehatan profesional dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja dari tingkat cukup menjadi baik atau bahkan sangat baik.

Tingkat pengetahuan kesehatan mental pada remaja di MAN 1 Tuban berdasarkan karakteristik

hampir seluruhnya remaja dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental cukup berusia 18 tahun, sebagian besar remaja dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental yang cukup berjenis kelamin laki-laki, dan sebagian besar remaja dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental yang cukup memiliki keluarga yang utuh.

Usia ialah sebagian faktor perkembangan yang sangat memengaruhi kesehatan mental remaja. Menurut teori perkembangan psikososial Erik Erikson, remaja (sekitar usia 12–18 tahun) berada di fase "Identity vs Role Confusion", yang mana mereka mulai membentuk identitas diri dan mencari jati diri. dalam fase ini, remaja sangat rentan mengalami kebingungan, stres, tekanan sosial, serta krisis identitas, yang dapat berdampak langsung pada kondisi kesehatan mental mereka.

Semakin bertambah usia dalam rentang remaja, maka semakin kompleks pula tantangan yang mereka hadapi. Misalnya, remaja usia 15–16 tahun cenderung masih fokus pada eksplorasi sosial dan emosional, sementara usia 17–18 tahun mulai berhadapan dengan tekanan akademik, pilihan masa depan, dan tuntutan kemandirian. Perbedaan ini berpengaruh terhadap tingkat stres, kecemasan, dan kemungkinan munculnya gangguan mental (Erikson, E. H. 1968).

Usia merujuk pada durasi hidup seseorang secara kronologis, dihitung sejak kelahiran hingga kematian. Individu dengan usia, kedewasaan, dan kapasitas yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan kognitif dan kinerja profesional yang lebih baik (Hendrawan, 2020).

Laki-laki dan perempuan bertindak dengan cara yang berbeda. Mencari informasi terkait kesehatan. Perempuan umumnya lebih terbuka dan ekspresif dalam menghadapi isu-isu emosional, termasuk kesehatan mental, namun cenderung mengalami tekanan sosial yang lebih besar. Hasil penelitian ini menunjuk bahwa proporsi pengetahuan baik sedikit lebih tinggi pada laki-laki, namun perempuan lebih stabil dalam kategori cukup. Ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi tentang kesehatan mental perlu disesuaikan dengan karakteristik gender agar lebih efektif dan sesuai kebutuhan masing-masing kelompok (Galdas et al, 2005).

Keluarga merupakan sumber dukungan utama yang dapat membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan seseorang. Menariknya, hasil penelitian ini menunjuk bahwa remaja dari keluarga orangtua tunggal justru memiliki proporsi pengetahuan baik yang tinggi. Hal ini bisa disebabkan oleh pengalaman hidup yang lebih menantang dan memaksa individu untuk lebih memahami pentingnya kesehatan mental. Dengan demikian, kualitas interaksi dalam keluarga, bukan hanya struktur keluarga, yang menjadi faktor utama dalam pembentukan pengetahuan remaja (Sarafino dan Smith, 2014).

Dari data yang ada, bahwa hampir seluruh remaja dengan tingkat pengetahuan kesehatan mental yang cukup berada pada usia 18 tahun menunjukkan bahwa usia ini merupakan periode yang cukup strategis dalam pembentukan kesadaran terhadap isu-isu psikologis. Pada usia 18 tahun, remaja berada dalam fase akhir masa pubertas dan tengah memasuki awal kedewasaan, di mana kemampuan berpikir abstrak, logis, dan reflektif mulai berkembang lebih matang. Mereka mulai bisa memahami konsep-konsep kompleks, termasuk mengenai pentingnya kesehatan mental, gejala-gejala gangguan psikologis, serta cara-cara menjaga kesehatan jiwa secara mandiri. Hal ini menandakan bahwa usia ini merupakan momen yang sangat tepat untuk diberikan pendidikan kesehatan mental yang lebih terstruktur dan mendalam.

Yang menarik dari data ini adalah sebagian besar remaja dengan pengetahuan cukup justru berjenis kelamin laki-laki. Padahal, padahal laki-laki sering kali dikaitkan dengan tingkat kesadaran dan keterbukaan yang lebih rendah terhadap isu-isu psikologis dibandingkan perempuan. Hal ini bisa jadi menunjukkan adanya peningkatan minat dan perhatian laki-laki terhadap isu kesehatan mental dalam konteks sosial saat ini, atau bisa juga mencerminkan keberhasilan pendekatan-pendekatan edukatif yang mulai menjangkau kelompok laki-laki secara lebih efektif. Namun demikian, tetap perlu dicermati apakah pengetahuan yang dimiliki benar-benar berdampak pada sikap dan tindakan mereka, mengingat stigma terhadap gangguan mental dan ekspresi emosional masih cukup kuat di kalangan laki-laki.

Faktor keluarga juga menjadi aspek penting yang perlu digaris bawahi. Sebagian besar remaja yang memiliki tingkat pengetahuan cukup berasal dari keluarga yang utuh, yaitu tinggal dan dibesarkan oleh kedua orang tua. Keluarga yang utuh umumnya menyediakan lingkungan yang lebih stabil secara emosional, finansial, dan sosial, yang dapat mendukung proses belajar dan perkembangan remaja secara menyeluruh. Keluarga juga menjadi sumber informasi dan nilai-nilai penting dalam kehidupan anak, termasuk dalam memahami dan menyikapi persoalan mental. Dalam keluarga yang harmonis, remaja lebih mungkin mendapatkan dukungan emosional, komunikasi terbuka, serta pendidikan nilai yang mendukung keseimbangan mental dan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusthia et al., (2023) Pengaruh Edukasi Teen Mental Health First Aid Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Dalam Mengurangi Gangguan Masalah Kesehatan Mental Di Sman 3 Batam, Volume 17, Nomor 1: 147-157, Januari 2023.
- Agustin, R. P., Yusanti, L., Novianti, N., Himalaya, D., & Purnama, Y. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Risiko Pernikahan Dini di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(2), 55–62.
- Akasyah, W., & Efendi, F. (2020). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Ketahanan Psikologis Remaja Yang Mengalami Konflik. *Nursing Sciences Journal*, 4(2), 107.
- Akhmad Fauzy. (2020). Metode Sampling. In *Universitas Terbuka* (Edisi 2). Universitas Terbuka.
- Alhamid, Thalha dan Budur Anufia. (2021). Resume: Instrumen Pengumpulan Data. Sekolah Tinggi Agama Islam (STAIN) Sorong.
- Alini & Meisyalla, (2022) Gambaran Kesehatan Mental Remaja Smpn 2 Bangkinang Kota Kabupaten Kampar, *Jurnal Ners* Volume 6 Nomor 1 Tahun 2022.
- American Psychological Association (2022). Mental health disparities by gender. Volume 3 no 1.
- Aminah, A., & Nurdianah, F. (2021). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perilaku Bullying Siswa. *Jurnal Eksplorasi Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–9.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2020). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Diananda, A. (2023). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133.
- Debby, dkk. (2022). Kesehatan Mental (Teori dan Penerapan). Bandung : Media Sains Indonesia.
- Elsad, A. R., Hukum, F., Hukum, M., Nasional, U. P., Widjaja, G., Hukum, F., Hukum, M., & Nasional, U. P. (2022). Peran Usaha Kesehatan Sekolah Dalam Promosi Kesehatan. *Cross-Border*, 5(1), 451–462.
- Erik H. Erikson. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968.

- Galdas, P. M., Cheater, F., & Marshall, P. (2020). Men and health help-seeking behaviour: literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 49(6), 616–623.
- Hinnant, J. B., & O'Brien, M. (2021). Single mothers' parenting and adolescent internalizing outcomes. Volume 1, No. 1.
- Jayuputri, (2024) Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja di SMAN 2 Tuban, *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Maret 2024.
- Lestarina, (2021) Pendampingan Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Desa Laban Gresik, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 2, No. 1 Juni 2021.
- Mawaddah & Prastya, (2023) Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja, *Jurnal Pengabdian Masyarakat* Volume 2 Issue 2, Agustus 2023.
- Melina & Herbawani, (2022) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19, *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Volume 21, 2024.
- Nissa Kusariana (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 : Tinjauan Literatur Vol 21, No 24. 1 Aug 2022.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyo & Kunci, (2021) Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi, *JOURNAL OF EMPOWERMENT* VOL. 2, No. 2, Desember 2021.
- Raufida, S. A., Wardani, I. Y., & Panjaitan, R. U. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Masalah Kesehatan Jiwa Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 175–184.
- Reza et al., (2022) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Di Kota Batam, *Jurnal Sintak* Volume. 1, No. 1, September 2022.
- Saleem, S. & Mahmood, Z. (2021). Gender differences in depression in adolescents. Volume 9, No 3.
- Saputro, K. Z. (2021). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2023). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Sarmini et al., (2023) Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja, *Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol. 6, No. 1, Tahun, 2023.
- Suswati et al., (2023) Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember, *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* Volume 11 No 3, Agustus 2023.
- Wanda (2024) Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Melalui Literasi Digital. Volume 1- 6, 2024.
- WHO. (2021). *Mental health of adolescents*. Who.Int. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.