



PENGARUH LINGKUNGAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL DIKALANGAN REMAJA

Adevia Putri Dinanti

adeviaputridinanti@gmail.com

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Usiono

usiono@uinsu.ac.id

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Korespondensi penulis : adeviaputridinanti@gmail.com

Abstrak *The purpose of this study was to determine the influence of the social environment, especially family, school, and peers on the intellectual development of adolescents. The focus of this study was to determine the influence of the social environment in shaping the cognitive, emotional, and social behavioral aspects of adolescents. The research method used was a literature review that analyzed the main findings of relevant studies in the fields of psychology, sociology, and education. Literature searches were conducted using platforms such as Google Scholar, Mendeley, and Garba Digital Reference (GARUDA). The results of the study showed that the family environment plays an important role in the formation of values, norms, and emotional support that affect the intellectual development of adolescents. In this case, the school environment provides opportunities for intellectual growth and social skills, but academic pressure and bullying can pose risks to adolescent mental health. The peer environment can provide emotional support and social pressure that can affect the behavior and intellectual development of adolescents. The importance of this study highlights the importance of collaboration between family, school, and peers to create a social environment that supports positive adolescent development. Integrated support from these three settings is expected to help prevent mental health problems in adolescents and provide a solid foundation as they grow up.*

Keywords: *Emotional support, Mental wellbeing, Academic stress*

Abstrak Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh lingkungan sosial khususnya keluarga, sekolah, dan teman sebaya terhadap perkembangan intelektual remaja Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh lingkungan sosial dalam membentuk aspek kognitif, emosional, dan perilaku sosial remaja Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan pustaka yang menganalisis temuan-temuan utama dari penelitian-penelitian yang relevan di bidang psikologi, sosiologi, dan pendidikan Penelusuran literatur dilakukan dengan menggunakan platform seperti Google Scholar, Mendeley, dan Digital Referensi Garba (GARUDA) Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan keluarga berperan penting dalam pembentukan nilai, norma, dan dukungan emosional yang mempengaruhi perkembangan intelektual remaja Dalam hal ini, lingkungan sekolah memberikan peluang untuk pertumbuhan intelektual dan keterampilan sosial, namun tekanan akademis dan perundungan dapat menimbulkan risiko terhadap kesehatan mental remaja Lingkungan teman sebaya dapat memberikan dukungan emosional dan tekanan sosial yang dapat mempengaruhi perilaku dan perkembangan intelektual remaja Pentingnya penelitian ini menyoroti pentingnya kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan teman sebaya untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung perkembangan remaja yang positif Dukungan terpadu dari ketiga tatanan ini diharapkan dapat membantu mencegah masalah kesehatan mental pada remaja dan memberikan landasan yang kokoh saat mereka tumbuh dewasa.

Kata kunci: Dukungan emosional, Kesejahteraan mental, Tekanan akademik

PENDAHULUAN

Pengaruh lingkungan sosial pada perkembangan mental remaja menciptakan gambaran yang lebih lengkap mengenai identitas dan cara berinteraksi yang dapat tercermin dalam berbagai aspek kehidupan. Pertama, pengaruh ini dapat terlihat dalam

aspek kognitif, di mana nilai dan norma yang diterapkan oleh lingkungan sosial dapat membentuk cara remaja memahami dunia dan membuat keputusan. Dengan menerima dan menginternalisasi nilai serta norma yang diwariskan oleh lingkungan sosial, remaja memperoleh kerangka pemikiran yang dapat memandu mereka dalam mengambil keputusan penting dalam kehidupan (Diorarta & Mustikasari, 2020).

Pengaruh lingkungan sosial terhadap perkembangan mental remaja yang selanjutnya tercermin dalam aspek emosional. Aspek emosional remaja terwujud melalui kualitas hubungan interpersonal yang terjalin di dalam lingkungan sosial. Dukungan emosional yang bersumber dari keluarga dan teman sebaya menjadi pelindung berharga yang membantu remaja menghadapi berbagai tantangan seperti stres dan tekanan emosional yang seringkali muncul selama masa remaja (Pujianti, Sumardi & Mulyadi, 2021). Aspek lain yang merupakan cerminan dari pengaruh lingkungan sosial terhadap perkembangan mental remaja menurut Khalilah (2017) adalah aspek perilaku sosial. Nilai-nilai yang dianut oleh keluarga, sekolah, dan teman sebaya dapat membentuk perilaku remaja, termasuk sikap terhadap norma sosial dan tanggung jawab terhadap masyarakat.

Memahami bahwa pengaruh lingkungan sosial memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk perkembangan mental remaja, maka lingkungan sosial positif yang memberikan dukungan dan menunjukkan model perilaku yang baik adalah kunci dalam mewujudkan perkembangan mental remaja yang sehat. Pada kenyataannya, masih terdapat banyak lingkungan sosial yang mengajukan tuntutan tinggi terhadap remaja untuk mencapai standar kesempurnaan tanpa memperhatikan kesejahteraan mental remaja tersebut bahkan beberapa lingkungan sosial mungkin menjadi model perilaku yang tidak baik bagi remaja (Rantung, Pangemanan & Bidjuni, 2021).

Pentingnya memberikan bimbingan dan dukungan pada remaja sangat terlihat dalam fase ini, karena remaja berada pada periode perkembangan yang kritis, dan lingkungan sosial inilah yang menjadi tempat dimana remaja melihat kehidupan tersebut. Mendukung lingkungan yang positif dan memastikan adanya panduan yang memadai, dapat membantu mencegah remaja terjerumus ke dalam kondisi mental yang tidak sehat.

METODE PENELITIAN

Artikel ini memberikan pemahaman tentang pengaruh lingkungan sosial terhadap

perkembangan mental remaja melalui penerapan metode literatur review. Dengan menganalisis secara sistematis penelitian-penelitian terkait, penulis berupaya mensintesis temuan-temuan kunci untuk menggambarkan secara komprehensif hubungan antara faktor-faktor lingkungan sosial dan kesejahteraan mental remaja. Pemilihan basis data literatur dilakukan dengan cermat melalui jurnal-jurnal dan buku elektronik dari mesin pencari seperti google scholar, mendeley, dan Garuda Rujukan Digital (GARUDA).

Basis data ini dipilih karena menyediakan kumpulan literatur yang luas dan terpercaya dalam bidang psikologi, sosiologi, dan pendidikan yang sesuai dengan pembahasan dalam artikel Penelitian ini mengadopsi desain penelitian metode campuran untuk mengeksplorasi secara komprehensif hubungan antara kualitas lingkungan dan kesejahteraan psikologis di antara individu yang tinggal di kota metropolitan mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang interaksi yang kompleks antara variabel-variabel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja adalah lingkungan sosial di sekitarnya. Lingkungan sosial yang buruk dapat menyebabkan stres dan masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana lingkungan sosial mempengaruhi kesehatan mental remaja. Lingkungan yang dihadapi oleh remaja dapat dilihat dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan sosial masyarakat. Lingkungan sosial merupakan lingkungan yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia, tanpa adanya dukungan dari lingkungan sekitar seseorang tidak dapat berkembang dengan baik.

Salah satu faktor kunci dalam lingkungan sosial yang berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja adalah dukungan sosial. Keluarga dan teman sebaya yang memberikan dukungan emosional, dorongan positif, dan ruang untuk berbagi pengalaman dapat memberikan perlindungan penting bagi remaja. Dukungan ini membantu mereka mengatasi stres, merasa didengar, dan meningkatkan rasa koneksi sosial yang kuat. Sebaliknya, teman sebaya yang negatif dan tidak mendukung dapat menyebabkan stres, kecemasan atau perilaku beresiko seperti pelecehan, tekanan

kelompok atau pergaulan yang tidak sehat. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memilih teman sebaya yang positif dan mendukung. Peran penting bagi orang tua dan keluarga untuk menciptakan ikatan yang kuat dengan remaja, memberikan dukungan yang konsisten, dan membuka ruang dialog yang terbuka. Selain dukungan sosial, masyarakat secara keseluruhan juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung kesehatan mental remaja.

Media sosial juga dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan paparan terhadap konten yang tidak sehat akan mempengaruhi kesehatan mental remaja. Tekanan untuk tampil sempurna, perbandingan sosial, intimidasi online, dan kecanduan media sosial dapat menyebabkan masalah seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Media sosial juga dapat memperkuat perasaan rendah diri dan kecemasan sosial. Untuk itu perlu membatasi penggunaan media sosial dan memilih untuk terlibat dalam aktivitas yang lebih positif.

Penting untuk menciptakan lingkungan sosial yang positif, inklusif, dan mendukung bagi remaja. Hal ini melibatkan membangun hubungan yang sehat, mempromosikan norma sosial yang positif, mendukung dukungan sosial, dan menangani perundungan dengan serius. Selain itu, penting juga untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental, mengurangi stigma terhadap permasalahan kesehatan mental, dan memberikan sumber daya yang tepat bagi remaja yang membutuhkan bantuan.

Kesehatan mental merupakan kebutuhan utama setiap manusia. Seseorang yang memiliki mental sehat dapat mengendalikan dirinya untuk melakukan tindakan yang positif, lebih bahagia, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya. Adapun ciri-ciri seseorang yang memiliki mental sehat antara lain:

1. Lebih mencintai diri sendiri
2. Lebih bertanggung jawab
3. Mandiri
4. Dapat mengontrol emosi
5. Memiliki tujuan hidup

Ada banyak hal dari faktor lingkungan yang bisa berdampak pada kesehatan mental. Muhyani (2012) menyebutkan beberapa faktor dari lingkungan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental salah satunya yaitu sosial budaya, antara lain:

1. Stratifikasi Sosial

Terdapat distribusi gangguan mental secara berbeda antara kelompok masyarakat yang berada pada strata sosial tinggi dan rendah

2. Interaksi Sosial

Kualitas interaksi sosial individu sangat mempengaruhi kesehatan mentalnya

3. Keluarga Keluarga merupakan lingkungan mikrosistem yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental anak

4. Sekolah

Sekolah merupakan lingkungan yang turut mempengaruhi terhadap perkembangan kesehatan mental anak.

Hal ini membuktikan bahwa persoalan kesehatan mental bukan hanya dipengaruhi oleh faktor biofisik semata, melainkan dipengaruhi pula oleh lingkungannya. Kebutuhan akan penanganan kesehatan mental tentu perlu dilaksanakan secara holistik, komprehensif dan multidisipliner. Pekerja sosial merupakan salah satu profesi yang dapat menjadi mitra profesi dokter, psikiater, psikolog, ahli hukum, perawat, serta ahli gizi dalam melaksanakan pelayanan kesehatan. Adapun fokus pelayanan Pekerja Sosial di rumah sakit adalah faktor-faktor sosial yang dapat membantu proses penyembuhan pasien. Melalui pengintegrasian pendekatan ilmu pengetahuan dalam upaya penyembuhan dan pemulihan pasien, maka diharapkan akan tercipta suatu pendekatan yang komprehensif dalam memberikan pelayanan kesehatan

KESIMPULAN

Lingkungan sosial seperti keluarga, sekolah, dan teman sebaya memiliki pengaruh penting terhadap perkembangan mental remaja. Lingkungan keluarga sebagai "unit pertama" memainkan peran utama dalam membentuk kepribadian dan perkembangan sosial remaja, dimana kualitas hubungan keluarga, pola perilaku, dan nilai-nilai yang diajarkan dalam keluarga dapat memengaruhi kesejahteraan mental remaja secara positif atau negatif. Lingkungan sekolah di sisi lain memberikan peluang bagi remaja untuk berinteraksi dan berkembang melalui koneksi sosial. Dukungan emosional dari guru dan teman sekelas dapat membantu remaja mengelola stres dan membangun ketahanan mental.

Namun, tekanan akademik, intimidasi, dan harapan yang terlalu tinggi dapat menjadi faktor risiko terhadap kesejahteraan mental remaja di lingkungan sekolah.

Terakhir yaitu teman sebaya, lingkungan teman sebaya yang positif dapat memberikan dukungan emosional dan memotivasi untuk membangun kesejahteraan mental. Namun, tekanan sosial dan norma-norma yang tidak sehat dari teman sebaya juga dapat merugikan perkembangan mental remaja. Sehingga, kolaborasi antara lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, memahami perbedaan individual, dan membantu remaja menghadapi tantangan dengan seimbang guna mencapai kesejahteraan mental yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriyanti, J. 2020. Peran Lingkungan Keluarga Dalam Mengatasi Kenalan Remaja. 3(1), 86-98
- Khoirala, Nur Eka. 2021. Mahasiswa KKN UM Desa Kemulan Gelar Sosialisasi Pentingnya Kesehatan Mental.
- Muhyani. 2012. Kesadaran Religius dan Kesehatan Mental. Jakarta Pusat. Kementrian Agama Republik Indonesia.
- Ferdinand Solomo Leuwol, Ramdan Yusuf, Eko Wahyudi, Nunung Suryana Jamin. 2021. Pengaruh Kualitas Lingkungan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Individu di Kota Metropolitan. Vol. 02, No. 08, pp 714-720
- Yunita Embong Bulan, Zahra, Indah Khairun Nisa. 2022. Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Perkembangan Mental Remaja. Vol. 03, No. 2: 99-115.
- Nadiroh , Amalillah Murhasanah. 2020. Analisis Pengaruh Lingkungan Terhadap Kesehatan Mental. 1-8.