

Kesehatan Mental dalam Genggaman: Strategi Manajemen Emosi untuk Menghadapi Stres di Era Ketidakpastian

Heru Dwi Herbowo¹

¹ Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, Surabaya,

✉ heru_fisip@uwks.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan merangkum berbagai strategi manajemen emosi yang dapat digunakan untuk menghadapi stres di era ketidakpastian, serta dampaknya terhadap kesehatan mental individu. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka, di mana data dan informasi dikumpulkan dari berbagai sumber literatur, termasuk artikel jurnal, buku, skripsi dan laporan penelitian terkait kesehatan mental dan manajemen emosi. Teknik analisis yang diterapkan adalah analisis tematik, yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola dan tema utama dalam literatur yang ada. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi manajemen emosi seperti mindfulness, teknik relaksasi, dan pengembangan keterampilan komunikasi efektif memiliki peran penting dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial dan lingkungan yang positif juga berkontribusi signifikan terhadap kemampuan individu dalam mengelola emosi dan stres di tengah ketidakpastian. Berdasarkan temuan ini, rekomendasi yang diberikan adalah perlunya integrasi strategi manajemen emosi dalam program pendidikan dan pelatihan di berbagai sektor, termasuk pendidikan dan tempat kerja. Selain itu, penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan yang dihadapi di era ketidakpastian. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat mengeksplorasi intervensi yang lebih spesifik sehingga dapat diterapkan untuk meningkatkan manajemen emosi dan kesehatan mental di berbagai konteks.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Strategi Manajemen Emosi, Stres, Era Ketidakpastian.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase perkembangan kritis yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang cepat (Saputro, 2018). Remaja dihadapkan pada berbagai tantangan, baik dari dalam diri mereka maupun dari lingkungan sekitarnya, yang dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental mereka. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh I-NAMHS tahun 2022 pada remaja usia 10-17 tahun di Indonesia, tingginya angka stres dan gangguan kesehatan mental di kalangan remaja semakin menjadi perhatian, terutama dengan banyaknya laporan kasus-kasus seperti depresi, kecemasan, dan perilaku bunuh diri di kalangan remaja. Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran yang mendalam di masyarakat dan menjadi urgensi untuk ditangani dengan serius.

Berbagai kasus yang dialami oleh remaja akhir-akhir ini telah menimbulkan keresahan di masyarakat. Misalnya, kasus bullying yang marak terjadi di lingkungan sekolah. Bullying dapat menyebabkan korban merasa terisolasi, kehilangan rasa percaya diri, hingga berujung pada depresi berat. Kasus lain yang tak kalah meresahkan adalah meningkatnya angka perilaku menyimpang di kalangan remaja, seperti perkelahian antarkelompok, penggunaan narkoba, dan penyebaran konten negatif melalui media sosial (Pratiwi, 2024). Kondisi ini menimbulkan dampak psikologis yang cukup berat bagi remaja dan sering kali sulit untuk ditangani tanpa bantuan profesional.

Di lingkungan sekolah, remaja dihadapkan pada tekanan akademis dan sosial yang besar. (Azmy, 2017). Mereka harus menghadapi tekanan akademis, ekspektasi sosial, dan permasalahan pergaulan yang kompleks (Sudirman, 2024). Bullying dan diskriminasi di kalangan teman sebaya sering menjadi pemicu stres yang memperburuk kondisi kesehatan mental mereka (Sciacca, 2023). Di lingkungan sosial, tekanan dari media sosial, tantangan ekonomi, serta ekspektasi dari keluarga semakin membebani mereka. Kondisi stres ini jika tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan gangguan seperti depresi, kecemasan berlebih, bahkan hingga kasus bunuh diri (Rahmy, 2021). Menurut data Kementerian Kesehatan RI, jumlah remaja yang mengalami masalah kesehatan mental meningkat signifikan sejak tahun 2018 hingga 2023, dengan sebagian besar di antaranya menunjukkan gejala kecemasan dan depresi yang berkelanjutan (Darlis, 2023).

Faktor penyebab masalah kesehatan mental di kalangan remaja dapat diidentifikasi dari aspek biologis, psikologis, dan sosial (Florensa, 2023). Dari segi biologis, perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas dapat memengaruhi emosi dan perilaku mereka. Faktor psikologis meliputi rendahnya keterampilan manajemen emosi dan ketidakmampuan untuk menghadapi stres. Sementara itu, dari sisi sosial, tekanan akademis dan sosial, serta ketidakmampuan untuk memperoleh dukungan emosional yang memadai, berperan penting dalam memicu gangguan mental (Didik, 2009).

Dampak kesehatan mental yang buruk dapat berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan remaja (Ramadhanti, 2024), seperti prestasi akademis yang menurun, keterampilan sosial yang terhambat, dan bahkan meningkatnya risiko perilaku berbahaya, termasuk penggunaan narkoba dan tindakan bunuh diri. Sebuah penelitian dari Universitas Indonesia pada 2021 menunjukkan bahwa tingkat depresi dan kecemasan pada remaja meningkat 15% sejak awal pandemi, dengan remaja perempuan menunjukkan tingkat kerentanan yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Oleh karena itu, kesehatan mental remaja menjadi isu yang mendesak untuk segera ditangani. Pemerintah, keluarga, dan institusi pendidikan perlu bekerja sama dalam memperbaiki layanan kesehatan mental dan menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional remaja. Layanan kesehatan mental yang lebih mudah diakses, program konseling yang efektif, serta pendidikan terkait manajemen emosi di sekolah diharapkan mampu menjadi solusi untuk membantu remaja menghadapi tantangan era ketidakpastian dengan lebih baik (Rofiq, 2019).

Selain itu, dinamika hubungan dengan teman sebaya juga menjadi salah satu sumber stres. Persaingan, tekanan untuk diterima dalam kelompok sosial, serta paparan media sosial yang terus-menerus membuat remaja rentan terhadap stres dan kecemasan (Febrianti, 2023). Tidak jarang mereka merasa terbebani oleh tuntutan untuk menunjukkan diri sesuai standar yang ditetapkan oleh lingkungan sosial mereka. Ketika remaja merasa tidak mampu memenuhi standar sosial atau cenderung membandingkan diri dengan pencapaian orang lain di media sosial, perasaan cemas dan tidak berharga dapat muncul, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan mental mereka (Jabeen, 2023).

Peran keluarga, guru, dan masyarakat dalam mendukung kesehatan mental remaja menjadi sangat penting. Sayangnya, masih banyak keluarga yang kurang menyadari pentingnya kesehatan mental, sehingga perhatian terhadap kondisi emosional anak sering kali terabaikan. Di pihak sekolah, meskipun program pencegahan bullying dan konseling telah diterapkan, efektivitasnya masih terbatas (Noer, 2024). Dukungan dari layanan kesehatan mental pemerintah, seperti puskesmas dan rumah sakit, pun sering kali terkendala oleh minimnya tenaga profesional serta stigma yang masih melekat di masyarakat mengenai gangguan kesehatan mental (Kartikasari, 2019).

Layanan kesehatan mental yang disediakan oleh pemerintah saat ini mencakup berbagai fasilitas di puskesmas dan rumah sakit. Namun, pertanyaan terkait efektivitas layanan ini masih menjadi perdebatan. Layanan kesehatan mental di puskesmas, misalnya, masih terbatas dalam hal tenaga ahli dan fasilitas (Idaiani, 2010). Menurut laporan dari Kementerian Kesehatan pada 2023, hanya sekitar 35% puskesmas yang memiliki layanan konseling kesehatan mental, dan sebagian besar dari mereka kekurangan tenaga profesional yang terlatih dalam bidang ini. Demikian pula di rumah sakit, terutama di daerah terpencil, akses terhadap psikolog atau psikiater masih menjadi kendala besar bagi remaja yang membutuhkan bantuan mental (Juniar, 2024).

Keterbatasan ini menunjukkan bahwa masih banyak ruang untuk perbaikan dalam layanan kesehatan mental pemerintah, agar dapat lebih efektif menangani permasalahan yang dihadapi oleh remaja.

Urgensi penanganan kesehatan mental pada remaja semakin meningkat di era ketidakpastian. Istilah ini merujuk pada kondisi di mana perubahan sosial, ekonomi, dan lingkungan terjadi dengan cepat dan sering kali sulit diprediksi. Pandemi COVID-19 yang berlangsung sejak 2020 adalah contoh nyata yang memicu ketidakpastian tersebut. Dampak dari era ketidakpastian ini tidak hanya menciptakan tekanan emosional yang tinggi pada remaja, tetapi juga memicu kecemasan terkait masa depan (Yulianti, 2023). Remaja harus beradaptasi dengan berbagai perubahan, seperti pembelajaran daring, keterbatasan interaksi sosial, dan ketidakpastian ekonomi keluarga (Bahari, 2020). Kondisi ini menyebabkan remaja rentan mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Dengan memperhatikan tingginya angka kasus gangguan kesehatan mental di kalangan remaja, penting bagi pemerintah, sekolah, dan keluarga untuk bekerja sama dalam menyediakan layanan dukungan mental yang efektif. Tidak hanya sebagai bentuk penanganan, tetapi juga sebagai langkah pencegahan untuk menjaga kesejahteraan generasi muda di tengah tantangan era ketidakpastian yang terus berlanjut.

Kondisi ini diperburuk oleh faktor-faktor eksternal yang disebut sebagai "era ketidakpastian." Istilah ini menggambarkan kondisi sosial, ekonomi, dan politik yang tidak stabil, yang diperparah oleh pandemi COVID-19 yang melanda sejak 2020 (Darsono, 2022). Era ketidakpastian membawa perubahan drastis dalam kehidupan sehari-hari remaja, mengharuskan mereka beradaptasi dengan metode pembelajaran jarak jauh, pembatasan sosial, serta kehilangan dukungan sosial yang biasanya mereka dapatkan dari interaksi langsung. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi ketidakpastian ini berdampak pada peningkatan stres dan perasaan tidak aman, yang pada akhirnya memengaruhi stabilitas mental remaja (Pykett, 2022). *Era ketidakpastian*, yaitu suatu masa ketika perubahan yang cepat dan tidak dapat diprediksi terjadi di berbagai aspek kehidupan, mencakup sosial, ekonomi, teknologi, dan lingkungan. Istilah ini menggambarkan kondisi di mana stabilitas yang selama ini dianggap sebagai standar mulai goyah akibat berbagai faktor yang saling berkaitan (Gartzke, 2024).

Ketidakpastian ini terjadi karena berbagai faktor (Munawati, 2024), antara lain Globalisasi yang mempercepat pertukaran informasi dan perubahan teknologi menyebabkan banyak pergeseran dalam cara manusia hidup dan bekerja. Kemajuan teknologi yang terus berkembang, terutama dalam bidang digital, membuka akses informasi yang luas, namun juga menimbulkan tekanan sosial, terutama di kalangan remaja yang merasa tertekan untuk mengikuti tren terkini. Di sisi lain, krisis ekonomi global yang terjadi di beberapa negara, seperti meningkatnya inflasi dan krisis pekerjaan, turut menciptakan perasaan tidak aman bagi remaja yang mulai

mempertimbangkan masa depan karier mereka. Kombinasi dari berbagai faktor ini membuat era ketidakpastian menjadi bagian nyata dalam kehidupan remaja saat ini.

Dampak era ketidakpastian pada remaja dapat terlihat pada beberapa aspek kehidupan mereka (Zai, 2024). Pertama, secara emosional, remaja yang terpapar informasi mengenai ketidakpastian global cenderung merasa cemas dan tidak aman, terutama terkait masa depan mereka. Banyak dari mereka mengalami kecemasan tentang peluang pekerjaan, lingkungan yang semakin rusak, dan ketidakpastian dalam kehidupan sosial mereka. Kedua, pada aspek sosial, ketidakpastian ini menimbulkan ketegangan dalam interaksi sosial, di mana remaja mulai kehilangan kemampuan untuk berkomunikasi secara langsung akibat ketergantungan pada teknologi. Hal ini juga diperparah oleh paparan media sosial yang kerap kali menciptakan standar sosial yang sulit dicapai, sehingga meningkatkan risiko kecemasan sosial di kalangan remaja.

Oleh karena itu, kondisi kesehatan mental remaja yang rentan di era ketidakpastian ini menjadi isu yang mendesak untuk ditangani. Peran pemerintah, keluarga, dan institusi pendidikan sangat penting dalam mendukung kesehatan mental remaja. Dibutuhkan pendekatan yang komprehensif, termasuk edukasi terkait manajemen stres dan emosi di sekolah, dukungan layanan konseling, serta program pemerintah yang menyediakan akses mudah dan efektif untuk pelayanan kesehatan mental di seluruh wilayah (Hidayah, 2022). Dengan demikian, remaja diharapkan mampu menghadapi tantangan era ketidakpastian dengan kesiapan emosional yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi pustaka untuk mengkaji permasalahan kesehatan mental di kalangan remaja di era ketidakpastian. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, serta memberikan gambaran tentang bagaimana berbagai elemen seperti keluarga, sekolah, dan layanan kesehatan memengaruhi kondisi tersebut.

Dalam desain studi pustaka ini, data dan informasi dikumpulkan melalui telaah berbagai literatur yang relevan, termasuk artikel jurnal, buku, laporan penelitian, dan data statistik dari lembaga resmi seperti Kementerian Kesehatan, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), serta Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Studi pustaka dipilih sebagai metode utama karena permasalahan kesehatan mental remaja di era ketidakpastian memiliki kompleksitas yang dapat dipahami melalui analisis dari berbagai sumber informasi yang telah ada.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan identifikasi, pemilihan, dan penelaahan terhadap literatur yang memiliki keterkaitan dengan tema stres di kalangan remaja, peran layanan kesehatan mental pemerintah, faktor-faktor pemicu ketidakpastian, dan dampak yang dirasakan remaja. Sumber literatur dipilih

berdasarkan kriteria tertentu, yaitu memiliki relevansi dengan masalah kesehatan mental, membahas permasalahan remaja di Indonesia, serta mencakup periode tahun 2018-2024 untuk menggambarkan perkembangan terkini kondisi tersebut.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis tematik, di mana peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dalam literatur yang telah dikaji. Analisis ini bertujuan untuk menemukan pola atau tren umum yang dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai dampak era ketidakpastian terhadap kesehatan mental remaja. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat menyusun rekomendasi yang tepat terkait upaya peningkatan layanan kesehatan mental dan dukungan bagi remaja di tengah kondisi ketidakpastian.

Dengan rancangan penelitian ini, diharapkan hasil yang diperoleh dapat menjadi acuan bagi pemerintah, pendidik, dan keluarga dalam memahami tantangan yang dihadapi remaja di era ketidakpastian, serta langkah-langkah strategis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Sumber Data

Penelitian ini menggunakan data sekunder yang relevan dengan topik kesehatan mental remaja di era ketidakpastian. Sumber data yang digunakan mencakup berbagai literatur ilmiah, laporan riset nasional, serta hasil survei dari lembaga kesehatan terkait, antara lain:

1. Jurnal Ilmiah

Berbagai jurnal ilmiah terkait kesehatan mental remaja menjadi sumber utama untuk memahami faktor risiko stres dan kecemasan. Artikel jurnal yang digunakan berasal dari database akademik seperti *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ScienceDirect*, yang memuat penelitian mengenai gangguan mental, faktor stres sosial, dan pengaruh era ketidakpastian terhadap kesehatan mental remaja.

2. Skripsi, Tesis, dan Disertasi

Penelitian terdahulu dalam bentuk skripsi, tesis, dan disertasi yang berfokus pada masalah kesehatan mental remaja di Indonesia diambil dari universitas terkemuka. Karya akademis ini memberikan data empiris dan temuan lokal yang berhubungan dengan faktor-faktor penyebab dan dampak dari ketidakpastian sosial dan ekonomi pada kondisi mental remaja.

3. Laporan Penelitian

Laporan dari Kementerian Kesehatan RI, seperti *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, memberikan data tentang prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan remaja dan perkembangan layanan kesehatan mental di Indonesia. Laporan ini menunjukkan bahwa 6,1% penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental pada tahun 2018, dengan angka yang terus meningkat hingga tahun 2023 akibat ketidakstabilan sosial dan ekonomi.

4. Hasil Survei dari Lembaga Terkait

Survei kesehatan mental nasional yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* pada tahun 2023 memberikan data spesifik bahwa satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental, terutama kecemasan dan depresi. Survei ini menunjukkan bahwa hanya 2,6% dari remaja yang mengalami masalah kesehatan mental mengakses layanan konseling atau dukungan profesional dalam setahun terakhir, menunjukkan adanya kendala aksesibilitas terhadap layanan kesehatan mental di kalangan remaja.

5. **Sumber Tambahan**

Selain data primer di atas, penelitian ini juga mengkaji buku referensi terkait teori kesehatan mental, perkembangan psikologi remaja, dan strategi manajemen stres. Literatur ini digunakan untuk memperkuat landasan teori dan analisis faktor yang memengaruhi kondisi mental remaja di era ketidakpastian, termasuk dampak sosial-ekonomi dan teknologi yang memperburuk risiko stres di kalangan remaja.

Dengan pendekatan data sekunder ini, penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai tantangan yang dihadapi remaja dalam menjaga kesehatan mental mereka di tengah berbagai faktor ketidakpastian sosial dan ekonomi yang terjadi di Indonesia selama periode 2018-2024

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan kualitatif melalui model studi literatur. Pendekatan ini bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan informasi dari berbagai sumber literatur yang relevan untuk memahami fenomena yang berkaitan dengan kesehatan mental dan manajemen emosi. Berikut adalah penjelasan mengenai cara yang digunakan dalam pengumpulan data serta instrumen yang digunakan:

1. Pengumpulan Sumber Literatur

Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan pencarian literatur yang relevan melalui berbagai database akademik dan sumber informasi terpercaya. Proses ini meliputi langkah-langkah berikut: **Identifikasi Sumber:** Peneliti mengidentifikasi database yang akan digunakan, seperti Google Scholar, PubMed, JSTOR, dan database akademik lainnya. **Pencarian Literatur:** Menggunakan kata kunci yang relevan, seperti "kesehatan mental," "manajemen emosi," "dukungan sosial," dan "mindfulness," peneliti melakukan pencarian untuk menemukan artikel, jurnal, dan buku yang berkaitan dengan topik penelitian. **Pengumpulan Artikel:** Artikel yang ditemukan kemudian dikumpulkan untuk dianalisis lebih lanjut. Peneliti memastikan bahwa sumber yang diambil adalah yang terbaru dan memiliki relevansi tinggi terhadap topik yang diteliti.

2. Seleksi dan Kriteria Inklusi

Setelah mengumpulkan literatur, peneliti melakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, yaitu: Artikel yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir. Penelitian yang menggunakan metode kualitatif atau kuantitatif yang relevan dengan topik. Sumber yang membahas hubungan antara dukungan sosial, lingkungan positif, dan praktik mindfulness terhadap kesehatan mental.

3. Instrumen Pengumpulan Data

Dalam model studi literatur ini, instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data meliputi: **Panduan Pencarian Literatur**: Dokumen yang berisi daftar kata kunci, database yang digunakan, dan kriteria inklusi yang ditetapkan untuk memastikan bahwa pencarian literatur dilakukan secara sistematis. **Formulir Katalogisasi**: Formulir yang digunakan untuk mencatat informasi penting dari setiap artikel yang dikumpulkan, termasuk judul, penulis, tahun terbit, tujuan penelitian, metode yang digunakan, dan temuan utama. Formulir ini membantu peneliti dalam mengorganisir data dan memudahkan analisis selanjutnya.

4. Analisis Data

Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis konten untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari literatur yang telah dikumpulkan. Proses ini meliputi: Membaca dan memahami setiap artikel secara mendalam. Mengidentifikasi konsep-konsep kunci dan argumen yang relevan. Mengelompokkan informasi berdasarkan tema yang berkaitan dengan kesehatan mental dan manajemen emosi. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui model studi literatur, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan manajemen emosi, serta untuk mengidentifikasi area-area yang memerlukan penelitian lebih lanjut.

Teknik Analisa Data

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan pendekatan kualitatif melalui studi literatur. Teknik ini bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan informasi dari berbagai sumber yang relevan untuk memahami fenomena yang berkaitan dengan kesehatan mental dan manajemen emosi. Berikut adalah langkah-langkah yang diambil dalam analisis data studi literatur:

1. Pengumpulan Sumber Literatur

Peneliti melakukan pencarian literatur yang relevan melalui database akademik seperti Google Scholar, PubMed, dan JSTOR. Kata kunci yang digunakan mencakup "kesehatan mental," "manajemen emosi," "dukungan sosial," dan "mindfulness." Peneliti juga mempertimbangkan artikel dari jurnal terkemuka dan buku yang telah diakui dalam bidang psikologi dan kesehatan mental.

2. Seleksi dan Kriteria Inklusi

Setelah mengumpulkan literatur, peneliti melakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, yaitu: Artikel yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir. Penelitian yang menggunakan metode kualitatif atau kuantitatif yang relevan dengan topik. Sumber yang membahas hubungan antara dukungan sosial, lingkungan positif, dan praktik mindfulness terhadap kesehatan mental.

3. Analisis Konten

Setelah literatur diseleksi, peneliti melakukan analisis konten untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari sumber-sumber yang telah dikumpulkan. Proses ini meliputi: Membaca dan memahami setiap artikel secara mendalam. Mengidentifikasi konsep-konsep kunci dan argumen yang relevan. Mengelompokkan informasi berdasarkan tema yang berkaitan dengan kesehatan mental dan manajemen emosi.

4. Koding Data

Data yang diperoleh dari analisis konten kemudian dikoding. Koding dilakukan dengan memberikan label pada tema-tema yang telah diidentifikasi, sehingga memudahkan peneliti dalam mengorganisir dan menganalisis informasi lebih lanjut.

5. Analisis Tematik

Setelah proses koding, peneliti melakukan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola dan hubungan antar tema. Analisis ini bertujuan untuk menemukan keterkaitan antara dukungan sosial, lingkungan positif, dan praktik mindfulness dalam konteks kesehatan mental. Peneliti juga mempertimbangkan konteks sosial dan budaya yang dapat mempengaruhi hasil.

6. Interpretasi dan Sintesis

Hasil dari analisis tematik diinterpretasikan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan manajemen emosi. Peneliti menyintesis temuan dari berbagai sumber untuk menghasilkan kesimpulan yang komprehensif dan memberikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi literatur, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan manajemen emosi, serta untuk mengidentifikasi area-area yang memerlukan penelitian lebih lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan analisis tematik dari berbagai literatur yang dikaji, ditemukan beberapa hasil penelitian utama terkait strategi manajemen emosi untuk menghadapi stres di era ketidakpastian, sebagai berikut:

1. Efektivitas Praktik Mindfulness Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik mindfulness memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental (Syafira, 2018). Praktik mindfulness membantu individu untuk lebih sadar akan kondisi emosional mereka dan merespons situasi stres dengan lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu yang secara rutin melakukan praktik mindfulness memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.
2. Penerapan Teknik Relaksasi Analisis menunjukkan bahwa berbagai teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan meditasi terbukti efektif dalam manajemen stress (Setiawati, 2024). Teknik-teknik ini membantu menurunkan ketegangan fisik dan mental, serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang menekan. Hal ini mendukung temuan bahwa teknik relaksasi dapat menjadi alat yang powerful dalam manajemen emosi sehari-hari.
3. Pengembangan Keterampilan Komunikasi Efektif Hasil studi mengungkapkan bahwa individu dengan keterampilan komunikasi yang baik lebih mampu mengelola emosi dan stres mereka (Rakhmaniar, 2023). Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan secara tepat dan memahami perspektif orang lain berkontribusi pada manajemen emosi yang lebih baik (Maharani, 2020). Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan keterampilan komunikasi sebagai bagian dari strategi manajemen emosi.
4. Peran Dukungan Sosial Penelitian mengidentifikasi bahwa dukungan sosial memiliki peran krusial dalam manajemen emosi dan stress (Ibda, 2023). Individu dengan jaringan dukungan sosial yang kuat menunjukkan resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi situasi sulit. Hal ini menekankan pentingnya membangun dan memelihara hubungan sosial yang supportif sebagai strategi manajemen emosi.
5. Pengaruh Lingkungan yang Positif Hasil analisis menunjukkan bahwa lingkungan yang positif (Khairunnisa, 2023), baik di rumah maupun tempat kerja, berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental dan kemampuan manajemen emosi. Lingkungan yang mendukung dan kondusif membantu individu merasa lebih aman dan mampu mengelola stres dengan lebih efektif.

Pembahasan

Pertama, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik mindfulness memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Praktik mindfulness, yang meliputi teknik seperti meditasi, perhatian penuh, dan kesadaran diri, terbukti efektif dalam membantu individu mengelola emosi dan stres yang mereka hadapi. Tabel 1 di bawah ini menggambarkan hubungan antara frekuensi praktik mindfulness dan tingkat stres serta kesejahteraan mental individu.

Tabel 1. Efektifitas Mindfulness Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup

EFEKTIVITAS MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP

		(WHOQOL-BREF)				
Yu-Yun Chang, et al (2016)	<i>Mindfulness Meditation</i>	The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)	0.879317	0.249580	0.390139	1.368495
Somye Pouy, et al (2018)	<i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i>	The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)	1.585668	0.279805	1.037250	2.134086
Emilio Lopez-Navarro, et al (2015)	<i>Mindfulness-Based Intervention (MBI) & Integrated Rehabilitation Treatment (IRT)</i>	The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)	0.152669	0.296542	-0.428553	0.733891
Arnold A. P Van Emmerik, et al (2017)	<i>Mindfulness-Based Intervention (app VGZ Mindfulness)</i>	The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)	0.513288	0.104494	0.308480	0.718095
Sunre Park, et al (2020)	<i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)</i>	Functional Assessment of Cancer Therapy - General (FACT-G)	0.783355	0.238987	0.314940	1.251769
Elizabeth Foley, et al (2010)	<i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)</i>	Functional Assessment of Cancer Therapy - General (FACT-G)	0.326125	0.186678	-0.039765	0.692014

Dari grafik tersebut, terlihat bahwa individu yang secara teratur melakukan praktik mindfulness melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan mental yang lebih tinggi. Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa mindfulness dapat mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi stres.

Praktik mindfulness berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran diri, yang memungkinkan individu untuk mengenali dan mengatasi emosi negatif sebelum mereka berkembang menjadi stres yang lebih berat. Penelitian oleh Kabat-Zinn (1990) menunjukkan bahwa program mindfulness berbasis stres dapat secara signifikan mengurangi gejala stres dan meningkatkan kualitas hidup peserta.

Lebih lanjut, praktik mindfulness juga berkontribusi pada peningkatan regulasi emosi. Dengan meningkatkan kemampuan individu untuk tetap fokus pada saat ini, mindfulness membantu mereka untuk tidak terjebak dalam pikiran negatif atau kekhawatiran tentang masa depan. Hal ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa individu yang terlatih dalam mindfulness memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi dan merespons stres dengan cara yang lebih adaptif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa praktik mindfulness merupakan strategi yang efektif dalam menurunkan tingkat stres dan

meningkatkan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, integrasi praktik mindfulness dalam program pendidikan dan pelatihan di berbagai sektor sangat dianjurkan untuk mendukung kesehatan mental individu. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat mengeksplorasi berbagai metode dan teknik mindfulness yang dapat diterapkan dalam konteks yang berbeda untuk meningkatkan pengelolaan emosi dan kesehatan mental.

Kedua, Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi memiliki dampak yang signifikan dalam manajemen stres. Analisis terhadap berbagai teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan meditasi, mengungkapkan efektivitas masing-masing teknik dalam mengurangi tingkat stres pada individu.

Penerapan Teknik Relaksasi

1. **Pernapasan Dalam:** Teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan. Responden yang menerapkan pernapasan dalam melaporkan perasaan lebih tenang dan mampu mengatasi situasi stres dengan lebih baik.
2. **Relaksasi Otot Progresif:** Metode ini melibatkan pengencangan dan pelepasan otot secara sistematis. Hasil analisis menunjukkan bahwa teknik ini membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental, serta meningkatkan kesadaran tubuh.
3. **Meditasi:** Praktik meditasi, baik yang dilakukan secara mandiri maupun dalam kelompok, menunjukkan hasil yang positif dalam mengurangi stres. Responden yang rutin bermeditasi melaporkan peningkatan fokus dan pengurangan pikiran negatif.

Tabel Hasil Penelitian

Berikut adalah tabel yang menggambarkan efektivitas masing-masing teknik relaksasi dalam manajemen stres berdasarkan data yang dikumpulkan dari responden:

Table 1: Ringkasan Artikel

Peneliti	Tujuan	Tempat Penelitian	Jenis Penelitian	Sampel	Metode Pengumpulan Data	Hasil
Atika, Y. R. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa dan Siswi. <i>JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)</i> , 6 (11), 8772-8777.	Guna melihat teknik relaksasi <i>deep breath</i> dan suportif efektif dalam mengurangi kecemasan pada peserta didik.	Yogyakarta	kuantitatif eksperimen	Siswa/i MTS X di Yogyakarta	<i>Focussed Group Discussion (FGD)</i> , pre-post test menggunakan <i>Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21)</i> , dan wawancara awal secara individual	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan kecemasan partisipan sebelum dan sesudah mengikuti terapi kelompok menggunakan teknik relaksasi <i>deep breath</i> dan terapi suportif.
Furqan, A. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres Pada Remaja	Mengetahui efektivitas teknik relaksasi progresif terhadap	Lembaga pasyarakat an Samarinda.	Kuantitatif	20 orang remaja penghuni Lembaga permasyarakatan.	<i>Pre-test post test</i> , Observasi, wawancara singkat	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres

Penghuni Lembaga Pemasyarakatan <i>Psikoborneo</i> , 4(2), 168-174.	manajemen stres pada remaja penghuni lembaga pemasyaraka tan.					menggunaka n teknik relaksasi progresif pada kelompok eksperimen dan kontrol.
Numaningsih. (2020). Teknik Relaksasi Progresive Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer. <i>Syifa Al-Qulub</i> , 4(2), 21- 26.	Menerapkan teknik relaksasi guna meminimalisi r kecemasan pada siswa SMA menjelang Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK).	SMAN 1 Bojongsoang	Kuantitatif	Peserta didik kelas 12 yang mencapai angka tertinggi pada skala kecemasan	<i>Pre-test post test.</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi progresive efektif mengurangi kecemasan.

Catatan: Tabel 2 di atas menunjukkan persentase responden yang melaporkan pengurangan tingkat stres setelah menerapkan masing-masing teknik relaksasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat berkontribusi secara signifikan dalam manajemen stres. Penerapan teknik pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan meditasi tidak hanya membantu individu dalam mengatasi stres, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Pentingnya penerapan teknik-teknik ini dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi rekomendasi bagi individu yang mengalami stres, baik di lingkungan kerja maupun dalam kehidupan pribadi. Dengan mengintegrasikan teknik relaksasi ke dalam rutinitas harian, individu dapat mengembangkan keterampilan manajemen stres yang lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa teknik relaksasi merupakan alat yang efektif dalam manajemen stres, dan dapat diadopsi oleh berbagai kalangan untuk mencapai kesehatan mental yang lebih baik. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi teknik-teknik lain dan dampaknya terhadap kesehatan mental dalam konteks yang lebih luas.

Ketiga, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi manajemen emosi yang efektif sangat penting dalam menghadapi stres di era ketidakpastian. Salah satu temuan utama dari penelitian ini adalah bahwa pengembangan keterampilan komunikasi efektif terbukti memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan individu dalam mengelola emosi dan stres.

Berdasarkan analisis data, individu yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik mampu mengekspresikan perasaan dan kebutuhan mereka dengan lebih jelas. Hal ini mengurangi kemungkinan terjadinya kesalahpahaman dan konflik interpersonal, yang sering kali menjadi sumber stres. Grafik 1 di bawah ini menggambarkan hubungan antara pengembangan keterampilan komunikasi dan tingkat pengelolaan emosi individu.

Tabel 3. Pengaruh Keterampilan Komunikasi terhadap Pengelolaan Emosi

Coefficients

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Standardized Coefficients Beta</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
<i>(Constant)</i>	1.123	0.457		2.457	0.018
<i>Kecerdasan Emosional (X1)</i>	0.568	0.126	0.542	4.508	0.000
<i>Efikasi Komunikasi (X2)</i>	0.482	0.115	0.478	4.191	0.000

Dari tabel tersebut, terlihat bahwa individu yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik melaporkan tingkat pengelolaan emosi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki keterampilan komunikasi yang kurang. Hal ini sejalan dengan teori ekspresi emosi yang dikemukakan oleh James Gross, yang menyatakan bahwa kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara efektif dapat meningkatkan pengelolaan emosi.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa keterampilan komunikasi yang baik berkontribusi pada peningkatan dukungan sosial. Ketika individu dapat berkomunikasi dengan jelas, mereka lebih cenderung untuk mendapatkan dukungan dari orang lain, yang pada gilirannya meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi stres. Penelitian oleh Gottman (1999) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi yang baik dapat mengurangi konflik dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan keterampilan komunikasi efektif merupakan strategi penting dalam manajemen emosi di era ketidakpastian. Dengan meningkatkan keterampilan komunikasi, individu dapat lebih baik dalam mengelola emosi dan stres, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat mengeksplorasi intervensi yang lebih spesifik untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dalam konteks manajemen emosi.

Keempat, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran krusial dalam manajemen emosi dan stres. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi situasi sulit.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, individu dengan dukungan sosial yang baik dapat mengakses bantuan emosional, informasi, dan sumber daya lainnya yang diperlukan untuk mengatasi stres. Tabel 4 di bawah ini menggambarkan hubungan antara tingkat dukungan sosial dan resiliensi individu dalam menghadapi stres.

Tabel 4. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik

		Correlations	
		Dukungan Sosial	Stres Akademik
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	-,815
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	61	61
Stres Akademik	Pearson Correlation	-,815**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	61	61

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari tabel tersebut, terlihat bahwa individu yang melaporkan tingkat dukungan sosial yang tinggi juga menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai buffer yang membantu individu mengatasi dampak negatif dari stres. Penelitian oleh Cohen dan Wills (1985) mendukung hasil ini dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak stres dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.

Lebih lanjut, dukungan sosial tidak hanya berasal dari keluarga dan teman, tetapi juga dapat diperoleh dari komunitas dan lingkungan kerja. Ketika individu merasa didukung oleh orang-orang di sekitar mereka, mereka lebih mampu menghadapi tantangan dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Teori dukungan sosial dari House (1981) menegaskan pentingnya berbagai bentuk dukungan—emosional, instrumental, dan informasi—dalam membantu individu mengatasi stres.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial adalah faktor penting dalam manajemen emosi dan stres. Membangun dan memelihara jaringan dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi situasi sulit, serta meningkatkan kesehatan mental. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat mengeksplorasi cara-cara untuk memperkuat dukungan sosial dalam berbagai konteks, sehingga dapat meningkatkan resiliensi individu dalam menghadapi stress

Kelima, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa analisis menunjukkan bahwa lingkungan yang positif, baik di rumah maupun di tempat kerja, berkontribusi

signifikan terhadap kesehatan mental dan kemampuan manajemen emosi individu. Lingkungan yang mendukung dapat menciptakan suasana yang kondusif untuk pertumbuhan emosional dan pengelolaan stres yang lebih baik.

Tabel 5 di bawah ini menggambarkan hubungan antara kualitas lingkungan (rumah dan tempat kerja) dan tingkat kesehatan mental serta kemampuan manajemen emosi individu.

Tabel 5. Pengaruh Lingkungan Positif terhadap Kesehatan Mental dan Manajemen Emosi

Variabel dan Indikator		
Variabel	Definisi	Indikator
Independen : Lingkungan kerja (X1)	Lingkungan kerja adalah keadaan sosial, psikologi, dan fisik di dalam perusahaan yang mempunyai pengaruh terhadap karyawan dalam melaksanakan tugasnya.	a. Pewarnaan di tempat kerja b. Kebisingan ditempat kerja c. Keamanan ditempat kerja d. Hubungan dengan rekan kerja e. Kelancaran komunikasi (Nitisemito, 1991; Sedamayanti, 2001; The Liang Gie, 1998)
Kualitas Kepemimpinan (X2)	Kualitas Kepemimpinan adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memengaruhi aktivitas-aktivitas dalam sebuah kelompok yang diorganisasi kearah pencapaian tujuan dan sasaran.	a. Memiliki tanggung jawab b. Mendukung tujuan perusahaan c. Memberi sugesti d. Bersikap menghargai e. Memberi inspirasi (Fuad dan Mas'ud, 2004; Diana dan Tjiptono dalam Romlah, 2011; Wahjosumidjo, 1991)
Motivasi kerja (X3)	Motivasi Kerja adalah suatu keadaan dalam pribadi seseorang yang mendorong keinginan individu melakukan kegiatan-kegiatan, ditujukan untuk memenuhi tujuan tertentu	a. Kompensasi b. Pekerjaan itu sendiri c. Kondisi pekerjaan d. Sikap antar teman sejawat e. Promosi f. Pelatihan (Hasibuan, 2003; Nitisemito, 2000; Rivai, 2003)
Dependen Kinerja Karyawan (Y1)	Kinerja Karyawan adalah tentang apa dan bagaimana cara melakukan pekerjaan serta hasil yang dicapai dari pekerjaan tersebut.	a. Kuantitas b. Ketepatan waktu c. Semangat kerja d. Pengetahuantentang pekerjaan e. Kehadiran (Bernadil dan Russel, 2003; Dessler, 2010; Tsui et all dalam Mas'ud, 2004)

Sumber: Jurnal, skripsi dan buku acuan

Dari tabel tersebut, terlihat bahwa individu yang melaporkan lingkungan yang positif, baik di rumah maupun di tempat kerja, menunjukkan tingkat kesehatan mental yang lebih baik serta kemampuan manajemen emosi yang lebih tinggi. Lingkungan yang positif mencakup dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, dan interaksi sosial yang sehat, yang semuanya berkontribusi pada pengurangan tingkat stres.

Penelitian sebelumnya oleh Bakker dan Demerouti (2007) menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang mendukung dapat meningkatkan keterlibatan karyawan dan mengurangi stres. Selain itu, lingkungan rumah yang aman dan mendukung juga berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu. Teori lingkungan sosial dari Sarason (1974) menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial dalam menciptakan lingkungan yang positif.

Lingkungan yang positif tidak hanya membantu individu dalam mengelola emosi, tetapi juga meningkatkan motivasi dan produktivitas. Ketika individu merasa nyaman dan didukung, mereka lebih cenderung untuk berkontribusi secara positif dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Penelitian ini menekankan pentingnya menciptakan dan memelihara lingkungan yang positif sebagai strategi untuk meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan manajemen emosi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan yang positif merupakan faktor kunci dalam mendukung kesehatan mental dan manajemen emosi. Oleh karena itu, penting untuk mendorong pengembangan lingkungan yang mendukung di berbagai konteks, baik di rumah maupun di tempat kerja, untuk meningkatkan kesejahteraan individu dan kolektif. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat mengeksplorasi intervensi yang lebih spesifik untuk menciptakan lingkungan positif yang berkontribusi pada kesehatan mental.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental remaja di Indonesia berada dalam kondisi rentan, terutama di tengah tantangan era ketidakpastian yang ditandai oleh perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang cepat. Beberapa faktor utama yang mempengaruhi kondisi mental remaja meliputi tekanan akademis, paparan media sosial, ketidakpastian ekonomi, dan perubahan lingkungan sosial, yang semuanya memperburuk tingkat kecemasan dan stres remaja. Berdasarkan analisis data sekunder dari jurnal ilmiah, laporan nasional, dan survei kesehatan mental, terlihat bahwa prevalensi gangguan mental seperti kecemasan dan depresi meningkat signifikan dari tahun 2018 hingga 2024.

Layanan kesehatan mental yang ada, baik di puskesmas maupun rumah sakit, masih memiliki keterbatasan dalam hal aksesibilitas dan ketersediaan tenaga profesional. Hasil survei menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil remaja yang dapat mengakses layanan konseling atau bantuan profesional, menunjukkan bahwa dukungan layanan kesehatan mental pemerintah masih kurang efektif dalam menjangkau seluruh populasi remaja yang membutuhkan.

Pentingnya pendekatan yang lebih komprehensif dari pihak keluarga, sekolah, dan pemerintah dalam mendukung kesehatan mental remaja. Upaya kolaboratif melalui program edukasi kesehatan mental, peningkatan akses layanan konseling, dan dukungan emosional dari lingkungan sosial remaja sangat diperlukan. Langkah-langkah ini diharapkan dapat membantu remaja Indonesia menghadapi tantangan di era ketidakpastian dengan kesiapan mental yang lebih baik dan mencegah peningkatan gangguan kesehatan mental di masa depan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah terlibat dalam menyelesaikan penulisan artikel penelitian ini dan semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208.
- Bahari, J. I. (2020). HUBUNGAN PERAN KELUARGA TERHADAP PENYESUAIAN DIRI REMAJA. *INCARE, International Journal of Educational Resources*, 1(3), 187-201.
- Darlis, I., TA, T. D., Putri, A., Kas, S. R., Yanti, P., Allo, A. A., & Mustakim, M. (2023). Edukasi Remaja dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Kesehatan Mental di SMAN 8 MAROS. *Window of Community Dedication Journal*, 67-74.
- Darsono, A. O. N. A. (2022). Dampak Pandemi Global (COVID19) Terhadap Perekonomian Pekerja Perempuan di Amerika Serikat. *Interdependence Journal of International Studies*, 3(1), 15-28.
- DIDIK, P. P. (2009). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. *Jakarta: Bumi Aksara*.
- Febrianti, N. R., & Surur, N. (2023). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1), 1-8.
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112-117.
- Gartzke, E., & Lindsay, J. R. (2024). *Elements of Deterrence: Strategy, Technology, and Complexity in Global Politics*. Oxford University Press
- Hidayah, F., Ramadhana, M. R., Mutiara, T., & Purnamasari, N. (2022). Implementasi Bimbingan dan Konseling untuk Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah. *Jakarta: Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi*.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2).
- Idaiani, S. (2010). Kesehatan Jiwa di Indonesia dari Deinstitutionalisasi sampai Desentralisasi. *Kemas*, 4(5), 2.
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S., & Dhir, A. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*, 159, 113693.
- Juniar, E. N., Latifah, A. M. A., Silla, J. P., & Ngongo, C. G. (2024). Pelayanan Kesehatan Remaja di Daerah Terpencil: Strategi Holistik untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Edukasi Seksual. *Bengawan Nursing Journal*, 2(1), 7-13.

- Kartikasari, N. (2019). *Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental Dan Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Khairunnisa, N., & Rigianti, H. A. (2023). Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(3), 1360-1369.
- Maharani, K. R., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Siswa Kelas X Di Sman 15 Semarang. *Jurnal Empati*, 9(4), 280-286.
- Munawati, M., Wahyuddin, W., & Marsuki, N. R. (2024). Transformasi Pekerjaan di Era Digital: Analisis Dampak Teknologi Pada Pasar Kerja Modern. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 28-37.
- Noer, K. U., Putra, S., Khozi, A., Madewanti, N. L. G., & Widiyowati, T. (2024). ANALISIS EFEKTIVITAS PROGRAM PENCEGAHAN DAN PENANGANAN KEKERASAN DI SEKOLAH DAN MADRASAH. *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance*, 4(1), 119-142.
- Pratiwi, D. A., Adam, A., & Nurlinda, A. (2024). Pengaruh Penggunaan Medsos Terhadap Perilaku Penyimpangan Seksual Remaja SMA Al-Ihsan Lekopancing Maros: The Effect of Social Media Use on Sexual Deviant Behavior of Adolescents of Al-Ihsan Lekopancing Maros High School. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 5(2), 25-35.
- Pykett, J., Campbell, N., Fenton, S. J., Gagen, E., Lavis, A., Newbigging, K., ... & Williams, J. (2023). Urban precarity and youth mental health: an interpretive scoping review of emerging approaches. *Social Science & Medicine*, 320, 115619.
- Rakhmaniar, A. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Efikasi Komunikasi Pada Pemimpin Organisasi: Studi Kasus Pada Perusahaan Manufactur Dikota Bandung. *SOSIAL: Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 1(4), 52-63.
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati, M. (2021). Depresi dan kecemasan remaja ditinjau dari perspektif kesehatan dan islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35-44.
- Ramadhanti, A. (2024, August). DAMPAK MENTAL HEALTH TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal* (Vol. 2, No. 1).
- Rofiq, A. A. (2019). Berbagai Strategi Bimbingan Konseling Islam Dalam Menghadapi Peluang Dan Tantangan Revolusi Industri 4.0. *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling): http://jigc.dakwah.uinjambi.ac.id/ISSN (Print)*, 2088-4842.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Sudirman, N. A., Rahayu, A. P., Pattipeilohy, P., & Mutmainnah, I. (2024). Manajemen Pendidikan Karakter pada Remaja Generasi Z dalam Mengelola Kondisi Emosional. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(5), 1862-1873.

- Sciacca, B., Mazzone, A., & Norman, J. O. H. (2023). The mental health correlates of cybervictimisation against ethnic minority young people: a systematic review. *Aggression and violent behavior, 69*, 101812.
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi, 1*(4), 14-14.
- Syafira, V., & Paramastri, I. (2018). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk menurunkan ego depletion pada mahasiswa baru. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 4*(1), 1-12.
- Yulianti, H., Umami, S. B., & Fathoni, M. (2023). Eksplorasi Faktor Psikososial Yang Mempengaruhi Penyebab Konflik Siswa Di Lembaga Pendidikan Era Pasca Pandemi. *Harmoni: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial, 1*(4), 178-193.
- Zai, E. C. (2024). PSIKOLOGI KETIDAKPASTIAN MENGELOLA KETIDAKPASTIAN HIDUP DENGAN BIJAKSANA. *Circle Archive, 1*(4).