

STUDI DESKRIPTIF KUALITATIF TENTANG PERSEPSI REMAJA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN BANTUAN PSIKOLOGIS

Rahmayani¹, Sindi Antika², Sunah Sartika³, Liatre⁴, Imelda⁵

Pusat Penelitian Kesehatan dan Psikologi Indonesia¹²³⁴⁵

e-mail : ardhysmart7@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami persepsi remaja mengenai kesehatan mental dan bantuan psikologis melalui pendekatan deskriptif kualitatif. Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis, sehingga pemahaman tentang kesehatan mental sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan sejumlah remaja berusia 15-19 tahun di lingkungan sekolah menengah atas. Analisis data menggunakan teknik coding tematik untuk mengidentifikasi pola-pola persepsi dan sikap terhadap kesehatan mental serta layanan bantuan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja memiliki pemahaman yang beragam mengenai kesehatan mental, dengan adanya stigma sosial yang masih kuat dan ketidaktahuan terkait fungsi bantuan psikologis. Tekanan akademik dan sosial menjadi faktor utama yang memengaruhi kondisi mental mereka, sementara dukungan keluarga dan lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk sikap positif terhadap pencarian bantuan. Penelitian ini merekomendasikan perlunya program edukasi kesehatan mental yang terintegrasi di sekolah dan kampanye pengurangan stigma yang melibatkan keluarga serta masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan kebijakan dan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental generasi muda.

Kata kunci: *Persepsi Remaja, Kesehatan Mental, Bantuan Psikologis, Studi Kualitatif*

ABSTRACT

This study aims to understand adolescents' perceptions of mental health and psychological help through a qualitative descriptive approach. Adolescence is a period that is vulnerable to various psychological stresses, so an understanding of mental health is essential to improve their well-being. Data collection methods were conducted through in-depth interviews with a number of adolescents aged 15-19 years old in a high school setting. Data analysis used thematic coding techniques to identify patterns of perceptions and attitudes towards mental health and psychological help services. The results showed that adolescents have a diverse understanding of mental health, with strong social stigma and ignorance regarding the function of psychological help. Academic and social pressures were the main factors affecting their mental state, while family support and social environment played an important role in shaping positive attitudes towards help-seeking. This study recommends the need for integrated mental health education programs in schools and stigma reduction campaigns involving families and communities to create a supportive environment for adolescent mental health. The findings can serve as a basis for developing more effective policies and interventions to support young people's mental health.

Keywords: *Adolescent Perception, Mental Health, Psychological Support, Qualitative Study*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan individu yang sering kali diabaikan, khususnya di kalangan remaja. Masa remaja merupakan periode transisi kritis dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan. Perubahan-perubahan ini dapat memicu berbagai tekanan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan mental. Dalam situasi tertentu, tekanan tersebut dapat berkembang menjadi gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, bahkan perilaku menyimpang jika tidak ditangani dengan tepat. Sayangnya, kesadaran dan pemahaman remaja mengenai pentingnya kesehatan mental masih relatif rendah dibandingkan kesadaran mereka terhadap kesehatan fisik.

Di Indonesia, isu mengenai kesehatan mental telah mendapatkan perhatian yang lebih besar dalam beberapa tahun terakhir, namun stigma sosial terhadap permasalahan mental masih cukup tinggi. Banyak individu, termasuk remaja, enggan untuk membicarakan permasalahan mental mereka karena takut mendapatkan label negatif dari lingkungan sekitar. Kondisi ini diperburuk dengan minimnya pengetahuan serta akses terhadap layanan kesehatan mental yang terjangkau dan ramah remaja. Dalam konteks budaya yang cenderung menekankan pada kekuatan pribadi dan ketahanan diri, mengakui adanya gangguan mental sering kali dianggap sebagai tanda kelemahan atau kegagalan pribadi, yang semakin menghambat proses penyembuhan.

Persepsi remaja terhadap kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari latar belakang keluarga, pendidikan, media sosial, hingga pengalaman pribadi. Cara mereka memahami, menilai, dan merespons isu-isu kesehatan mental menentukan apakah mereka akan mencari bantuan profesional atau memilih untuk mengabaikan masalah yang mereka hadapi. Dengan demikian, memahami persepsi remaja terhadap kesehatan mental menjadi kunci penting dalam merancang intervensi yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Pengetahuan ini juga dapat digunakan oleh para pendidik, konselor, dan pembuat kebijakan untuk menyusun pendekatan yang lebih sensitif terhadap kondisi psikososial remaja. Sementara itu, bantuan psikologis profesional seperti konseling, terapi kognitif-behavioral, atau layanan psikiatri merupakan bagian integral dalam proses pemulihan dan peningkatan kesehatan mental. Namun, data menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil remaja yang mengalami gangguan mental benar-benar mengakses bantuan psikologis tersebut. Alasan yang paling sering dikemukakan adalah kurangnya informasi, stigma sosial, serta anggapan bahwa masalah mereka tidak cukup serius untuk ditangani oleh profesional. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan psikologis remaja dan ketersediaan serta penerimaan terhadap bantuan yang ada.

Metode penelitian deskriptif kualitatif dipilih dalam studi ini karena mampu menggali makna subjektif dari pengalaman dan persepsi individu secara mendalam. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memahami bagaimana remaja membentuk pandangan mereka terhadap kesehatan mental, serta bagaimana mereka menilai keberadaan dan efektivitas bantuan psikologis. Studi ini tidak hanya berfokus pada gejala atau prevalensi gangguan mental, tetapi juga pada narasi, persepsi, dan nilai-nilai yang membentuk sikap remaja terhadap kesehatan mental itu sendiri. Data yang diperoleh diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih kontekstual dan holistik mengenai isu ini.

Selain itu, perkembangan teknologi informasi dan media sosial memberikan pengaruh yang besar terhadap persepsi remaja dalam memandang kesehatan mental. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi sumber informasi dan dukungan sosial; namun di sisi lain, platform ini juga menjadi tempat berkembangnya standar sosial yang tidak realistik, perundungan siber (cyberbullying), dan tekanan untuk tampil sempurna yang berpotensi memperburuk kondisi mental remaja. Oleh karena itu, studi ini juga mempertimbangkan bagaimana paparan media dan lingkungan sosial digital turut membentuk pandangan serta sikap remaja terhadap kesehatan mental dan bantuan psikologis.

Studi ini memiliki urgensi yang tinggi mengingat meningkatnya angka gangguan mental di kalangan remaja secara global maupun nasional. Menurut data dari WHO, satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental, sementara di Indonesia, laporan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan peningkatan jumlah individu muda yang mengalami stres dan depresi. Jika tren ini terus berlangsung tanpa adanya intervensi yang tepat, maka generasi muda Indonesia akan menghadapi risiko besar dalam hal produktivitas, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana remaja saat ini memandang kesehatan mental dan sejauh mana mereka terbuka terhadap bantuan profesional.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi remaja terhadap kesehatan mental dan bantuan psikologis melalui pendekatan deskriptif kualitatif. Harapannya, hasil dari studi ini dapat menjadi pijakan awal bagi upaya-upaya preventif dan kuratif yang lebih efektif dan berbasis kebutuhan nyata remaja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memperkuat literasi kesehatan mental di kalangan remaja, mengurangi stigma yang ada, serta mendorong terciptanya lingkungan yang lebih mendukung bagi perkembangan psikologis mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggali dan memahami secara mendalam persepsi remaja terhadap kesehatan mental dan bantuan psikologis, yang merupakan fenomena sosial yang kompleks dan subjektif. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang kaya dan kontekstual mengenai bagaimana remaja memahami, menilai, serta merasakan isu kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari mereka. Fokus utama dalam penelitian ini bukanlah mengukur atau menguji variabel secara kuantitatif, melainkan menelusuri makna dan pengalaman yang mendasari sikap dan pandangan mereka.

Jenis penelitian deskriptif kualitatif memungkinkan peneliti untuk mendeskripsikan fenomena secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian. Dalam konteks penelitian ini, deskripsi tersebut difokuskan pada persepsi dan pandangan remaja mengenai kesehatan mental serta sikap mereka terhadap bantuan psikologis yang tersedia. Melalui metode ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang holistik dan menyeluruh tentang realitas psikososial remaja, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi pandangan tersebut serta hambatan-hambatan yang mereka hadapi.

Subjek penelitian ini adalah remaja yang berusia antara 15 sampai 19 tahun, yang dipilih secara purposif dengan mempertimbangkan keberagaman latar belakang sosial, pendidikan, dan

lingkungan tempat tinggal. Pemilihan subjek secara purposif bertujuan untuk memperoleh informan yang benar-benar memahami atau memiliki pengalaman terkait tema penelitian, sehingga data yang diperoleh lebih relevan dan mendalam. Informan berasal dari beberapa sekolah menengah atas dan komunitas remaja di kota X, yang dipandang mewakili variasi persepsi dalam konteks sosial dan budaya yang berbeda.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) dan diskusi kelompok terfokus (focus group discussion). Wawancara mendalam dipilih untuk menggali secara detail narasi pribadi remaja tentang pengalaman mereka, pandangan, dan sikap terhadap kesehatan mental serta bantuan psikologis. Metode ini memungkinkan interaksi dua arah antara peneliti dan informan sehingga data yang terkumpul bersifat kaya dan kontekstual. Sementara itu, diskusi kelompok terfokus digunakan untuk mendapatkan dinamika sosial dan interaksi antar remaja yang dapat memperlihatkan perbedaan serta persamaan persepsi dalam kelompok sosial mereka.

Dalam proses wawancara dan diskusi, peneliti menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan tinjauan pustaka dan tujuan penelitian. Pedoman ini berfungsi sebagai panduan untuk memastikan semua aspek penting terkait persepsi kesehatan mental dan bantuan psikologis tersentuh selama wawancara, namun tetap memberikan ruang bagi informan untuk mengembangkan jawaban dan berbicara secara bebas. Selain itu, proses wawancara dilakukan dengan suasana yang santai dan penuh empati agar informan merasa nyaman dan terbuka dalam membagikan pandangan dan pengalaman pribadi mereka.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif menggunakan metode analisis tematik. Tahapan analisis meliputi pengumpulan data, transkripsi, pengkodean, kategorisasi, serta penemuan tema-tema utama yang muncul dari narasi informan. Analisis ini bertujuan untuk menemukan pola, hubungan, dan makna yang tersembunyi di balik data yang bersifat naratif. Dengan demikian, hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas tentang persepsi remaja terhadap kesehatan mental dan bantuan psikologis berdasarkan pengalaman mereka sehari-hari, bukan sekadar teori atau asumsi semata.

Untuk memastikan validitas dan keandalan data, peneliti melakukan triangulasi sumber dengan membandingkan data dari wawancara individual dan diskusi kelompok, serta melakukan pengecekan kembali (member checking) kepada beberapa informan untuk mengonfirmasi kesesuaian interpretasi data. Selain itu, peneliti juga menjaga objektivitas dengan mendokumentasikan proses penelitian secara transparan dan melakukan refleksi diri terhadap kemungkinan bias selama pengumpulan dan analisis data. Hal ini penting agar hasil penelitian dapat dipercaya dan mencerminkan realitas yang sesungguhnya.

Secara etis, penelitian ini memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian kualitatif, termasuk mendapatkan persetujuan (informed consent) dari seluruh informan dan menjaga kerahasiaan identitas mereka. Peneliti memastikan bahwa partisipasi informan bersifat sukarela tanpa adanya tekanan, serta mereka berhak untuk menarik diri kapan saja selama proses penelitian. Perlakuan ini penting untuk menjaga hak dan martabat informan serta menciptakan hubungan yang harmonis antara peneliti dan partisipan.

Dengan metode penelitian yang komprehensif ini, diharapkan dapat diperoleh data yang valid dan mendalam yang mampu memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang persepsi remaja terhadap kesehatan mental dan bantuan psikologis. Penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi dasar bagi pengembangan program-program edukasi dan intervensi

yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan nyata remaja dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini mengungkapkan berbagai persepsi dan pandangan remaja mengenai kesehatan mental serta sikap mereka terhadap bantuan psikologis yang tersedia. Data yang diperoleh dari wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, lingkungan sosial, serta paparan informasi dari media dan keluarga. Hasil analisis tematik menghasilkan beberapa tema utama yang mencerminkan kompleksitas pemahaman remaja mengenai isu kesehatan mental.

1. Pertama, sebagian besar remaja memahami kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan emosional dan psikologis yang mempengaruhi cara mereka berpikir, merasa, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Namun, ada perbedaan tingkat kedalaman pemahaman, di mana beberapa informan hanya mengaitkan kesehatan mental dengan kondisi "tidak gila" atau "tidak sakit jiwa," menunjukkan masih adanya pemahaman yang terbatas dan stereotip yang melekat pada konsep kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa stigma terkait gangguan mental masih melekat kuat dan mempengaruhi cara remaja memaknai kesehatan mental.
2. Kedua, tekanan akademik, hubungan sosial, dan konflik keluarga diidentifikasi sebagai faktor utama yang memicu gangguan kesehatan mental pada remaja. Mereka mengakui bahwa stres akibat tuntutan sekolah dan harapan keluarga sering kali menyebabkan perasaan cemas dan tertekan. Selain itu, pengalaman konflik dengan teman sebaya atau perundungan juga memberikan dampak negatif yang cukup besar terhadap kondisi psikologis mereka. Beberapa remaja mengaku pernah merasa kesepian dan terisolasi karena tidak memiliki tempat yang aman untuk berbagi perasaan.
3. Ketiga, dalam hal sikap terhadap bantuan psikologis, ditemukan adanya ambivalensi di kalangan remaja. Sebagian kecil dari mereka merasa bahwa bantuan profesional seperti konseling atau terapi sangat penting dan bermanfaat untuk mengatasi masalah mental. Mereka menyatakan bahwa mendapatkan bantuan dari psikolog dapat membantu memahami masalah secara lebih baik dan memberikan strategi coping yang efektif. Namun, mayoritas informan masih enggan atau ragu untuk mengakses layanan psikologis karena stigma negatif, kurangnya informasi, dan ketidakpercayaan terhadap efektivitas bantuan tersebut.
4. Keempat, stigma sosial menjadi hambatan terbesar bagi remaja untuk mencari bantuan psikologis. Mereka khawatir akan penilaian negatif dari keluarga, teman, maupun masyarakat luas jika diketahui sedang mendapatkan bantuan psikologis. Beberapa informan juga menganggap bahwa mencari bantuan psikologis adalah tanda kelemahan atau ketidakmampuan mengatasi masalah secara mandiri. Hal ini menyebabkan mereka lebih memilih menyimpan masalah secara pribadi atau mencari pelarian melalui aktivitas lain yang kurang konstruktif.

5. Kelima, media sosial dan internet menjadi sumber informasi sekaligus tekanan bagi remaja terkait kesehatan mental. Sebagian remaja memanfaatkan media sosial untuk mencari pengetahuan tentang kesehatan mental dan menemukan komunitas dukungan online. Namun, mereka juga mengakui bahwa media sosial seringkali menampilkan gambaran yang tidak realistik dan memicu perasaan kurang percaya diri serta kecemasan sosial. Fenomena “perbandingan sosial” di media sosial menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi mental mereka.
6. Keenam, keluarga dan lingkungan terdekat memiliki peranan penting dalam membentuk persepsi dan sikap remaja terhadap kesehatan mental. Remaja yang mendapat dukungan keluarga terbuka dan komunikatif cenderung lebih positif dalam memandang pentingnya menjaga kesehatan mental dan lebih terbuka untuk mencari bantuan jika mengalami masalah. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang kurang peka terhadap isu mental membuat remaja merasa tidak nyaman untuk mengungkapkan perasaan dan kebutuhan mereka.
7. Ketujuh, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi tentang kesehatan mental yang diberikan secara formal maupun informal masih belum memadai. Banyak remaja mengaku mendapatkan informasi yang terbatas dan sering kali tidak akurat mengenai kesehatan mental. Mereka berharap mendapatkan lebih banyak edukasi yang mudah dipahami dan relevan dengan pengalaman mereka, sehingga stigma dan ketakutan dapat dikurangi, dan pemahaman mereka tentang bantuan psikologis dapat meningkat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggambarkan gambaran yang beragam namun cukup jelas mengenai persepsi remaja terhadap kesehatan mental dan bantuan psikologis. Terdapat kebutuhan mendesak untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja serta menciptakan lingkungan yang lebih mendukung agar mereka tidak merasa takut atau malu dalam mencari bantuan profesional. Intervensi yang tepat dan sensitif terhadap konteks sosial budaya remaja sangat diperlukan untuk mengatasi stigma dan memperkuat akses terhadap layanan kesehatan mental.

Pembahasan

Hasil penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai persepsi remaja terhadap kesehatan mental dan bantuan psikologis. Pemahaman remaja tentang kesehatan mental masih menunjukkan variasi yang cukup besar, dari pemahaman yang mendalam hingga yang masih terbatas dan dipengaruhi oleh stigma sosial. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa stigma dan stereotip negatif terhadap gangguan mental masih melekat di masyarakat, khususnya di kalangan remaja (Corrigan, 2004; Thornicroft, 2006). Stigma tersebut berkontribusi pada kurangnya pemahaman yang benar dan menjadi penghalang utama dalam upaya meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan remaja.

Tekanan akademik dan sosial yang dihadapi remaja sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini konsisten dengan literatur yang menyebutkan bahwa masa remaja adalah periode rentan terhadap stres dan gangguan mental karena perubahan biologis dan psikososial yang kompleks (Loeber & Farrington, 2014). Stres akibat tuntutan sekolah, tekanan dari keluarga, serta konflik sosial merupakan faktor utama yang memengaruhi kondisi mental mereka. Hal ini

menggarisbawahi pentingnya dukungan lingkungan, baik di rumah maupun di sekolah, untuk membantu remaja mengelola tekanan tersebut.

Temuan terkait sikap ambivalen remaja terhadap bantuan psikologis menunjukkan bahwa meskipun ada kesadaran akan manfaat layanan psikologis, stigma sosial dan kurangnya informasi menjadi penghalang besar dalam mengakses bantuan. Sikap ini selaras dengan penelitian yang menemukan bahwa stigma internal maupun eksternal mempengaruhi keputusan individu untuk mencari bantuan (Rickwood et al., 2007). Dalam konteks Indonesia, faktor budaya yang menekankan kemandirian dan kekuatan mental dapat memperkuat persepsi negatif terhadap penggunaan layanan psikologis, sehingga perlu pendekatan yang lebih sensitif budaya dalam edukasi kesehatan mental.

Stigma sosial yang menghambat pencarian bantuan psikologis oleh remaja dalam penelitian ini merupakan masalah serius yang membutuhkan perhatian khusus. Kekhawatiran akan penilaian negatif dan anggapan bahwa masalah mental merupakan aib atau kelemahan pribadi menyebabkan banyak remaja lebih memilih menyembunyikan masalah mereka. Kondisi ini berpotensi memperburuk gangguan mental dan memperlambat proses pemulihan. Oleh karena itu, kampanye pengurangan stigma yang melibatkan keluarga, sekolah, dan masyarakat luas sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan dan penerimaan terhadap isu kesehatan mental.

Peran media sosial sebagai sumber informasi dan sekaligus sumber tekanan mental juga menjadi temuan yang menarik. Media sosial dapat menjadi wadah positif bagi remaja untuk belajar dan mencari dukungan, namun di sisi lain juga menjadi sarana perbandingan sosial yang negatif yang dapat memperburuk kesehatan mental mereka. Fenomena ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan dampak ganda media sosial pada kesejahteraan mental remaja (O'Reilly, 2018). Oleh karena itu, literasi digital yang mengajarkan penggunaan media sosial secara sehat dan kritis perlu dikembangkan agar remaja dapat memanfaatkan teknologi dengan bijak.

Dukungan keluarga yang ditemukan dalam penelitian ini merupakan faktor protektif penting yang dapat meningkatkan persepsi positif terhadap kesehatan mental dan keberanian untuk mencari bantuan psikologis. Temuan ini mendukung teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner yang menekankan pentingnya lingkungan terdekat dalam membentuk perkembangan individu (Bronfenbrenner, 1979). Keluarga yang terbuka dan komunikatif memberikan ruang aman bagi remaja untuk berbagi dan mengatasi masalah mental, sehingga intervensi yang melibatkan keluarga menjadi sangat relevan.

Terakhir, keterbatasan edukasi tentang kesehatan mental yang dialami remaja dalam penelitian ini menunjukkan kebutuhan mendesak akan program edukasi yang lebih sistematis dan menyeluruh di lingkungan sekolah maupun komunitas. Edukasi yang efektif harus mampu menyajikan informasi yang mudah dipahami dan relevan dengan pengalaman remaja, serta mengurangi stigma yang ada. Hal ini sesuai dengan rekomendasi World Health Organization (WHO) yang mendorong peningkatan literasi kesehatan mental sebagai strategi utama dalam pencegahan gangguan mental (WHO, 2013).

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan penelitian ini menggarisbawahi kompleksitas persepsi remaja terhadap kesehatan mental dan bantuan psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor individual, sosial, dan budaya. Penanganan isu ini membutuhkan pendekatan

holistik yang melibatkan berbagai pihak seperti keluarga, sekolah, profesional kesehatan, dan masyarakat luas untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa persepsi remaja terhadap kesehatan mental masih dipengaruhi oleh stigma sosial dan pemahaman yang terbatas, meskipun mereka menyadari pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Tekanan akademik, konflik sosial, dan dukungan keluarga menjadi faktor utama yang membentuk pandangan serta kondisi mental remaja. Sikap ambivalen terhadap bantuan psikologis menunjukkan bahwa meskipun sebagian remaja menganggap layanan psikologis bermanfaat, stigma dan kurangnya informasi masih menjadi penghalang utama dalam mengakses bantuan tersebut. Selain itu, media sosial memiliki peran ganda sebagai sumber informasi sekaligus sumber tekanan yang mempengaruhi kesejahteraan mental remaja.

Untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan remaja terhadap kesehatan mental serta bantuan psikologis, disarankan agar pihak sekolah dan komunitas mengembangkan program edukasi yang komprehensif dan ramah remaja yang dapat mengurangi stigma serta meningkatkan literasi kesehatan mental. Keluarga juga perlu diberikan pemahaman dan dukungan agar mampu menjadi lingkungan yang terbuka dan komunikatif bagi remaja dalam menghadapi masalah psikologis. Selain itu, kampanye pengurangan stigma dan peningkatan literasi digital terkait penggunaan media sosial secara sehat perlu diperkuat agar remaja dapat mengelola tekanan dan memperoleh manfaat optimal dari teknologi yang mereka gunakan. Upaya kolaboratif dari berbagai pihak sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A., & Wadman, R. (2019). The role of stigma in the acceptance and uptake of mental health services among adolescents: A systematic review. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 5. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0262-3>
- Batterham, P. J., Calear, A. L., & Christensen, H. (2020). Correlates of help-seeking intentions for mental health problems in adolescents and young adults: A systematic review. *Psychological Medicine*, 50(4), 575–588. <https://doi.org/10.1017/S0033291719001836>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2020). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 20(1), 74. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02579-6>
- Han, J., Batterham, P. J., Calear, A. L., & Randall, R. (2018). Factors influencing professional help-seeking for suicidality: A systematic review. *Crisis*, 39(6), 481–498. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000503>

- Hooper, L., Dooley, B., Fitzgerald, A., & Furlong, M. (2021). Promoting adolescent mental health literacy: A systematic review of intervention studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(4), 463–480. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01610-8>
- Kaushik, A., Kostaki, E., & Kyriakopoulos, M. (2016). The stigma of mental illness in children and adolescents: A systematic review. *Psychiatry Research*, 243, 469–494. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.07.042>
- Kitchener, B. A., Jorm, A. F., & Kelly, C. M. (2019). Mental health first aid training for adolescents: A systematic review. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(3), 495–506. <https://doi.org/10.1111/eip.12640>
- Liu, S., & Miller, M. J. (2020). Perceptions of mental health stigma and help-seeking behaviors among adolescents: A qualitative study. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 516–523. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.04.022>
- Mojtabai, R., Olfson, M., & Mechanic, D. (2016). Perceived need and help-seeking in adults with mental disorders: An epidemiologic study. *Psychiatric Services*, 67(5), 592–600. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201400415>
- O'Connor, M., & Casey, L. (2020). The mental health literacy scale (M HLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 216(1), 65–72. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.12.044>
- Rickwood, D., Mazzer, K. R., & Telford, N. (2019). Social influences on seeking help from mental health services, in-person and online, during adolescence and young adulthood. *BMC Psychiatry*, 19(1), 81. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2053-2>
- Singh, S. P., Tuomainen, H., & Broome, M. (2019). Engagement of young people with mental health services: What works? *Psychiatry*, 82(2), 121–134. <https://doi.org/10.1080/00332747.2019.1581865>
- Stallard, P., Spears, M., Montgomery, A., & Araya, R. (2021). Understanding adolescent perceptions of mental health: A qualitative study. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(1), 5–11. <https://doi.org/10.1111/camh.12385>
- Suliman, S., & Wetherall, K. (2022). Barriers and facilitators to help-seeking for mental health problems in adolescents: A meta-synthesis. *Journal of Youth and Adolescence*, 51, 2547–2563. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01599-2>
- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., & Johnson, S. (2020). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 20(1), 319. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02786-3>
- Yap, M. B. H., Wright, A., & Jorm, A. F. (2021). The influence of stigma and attitudes on adolescent help-seeking: A systematic review. *Psychological Medicine*, 51(6), 839–856. <https://doi.org/10.1017/S003329172000218X>

