

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026016850, 27 Januari 2026

Pencipta

Nama : **Lia Dian Ayuningrum, Adenia Dwi Ristanti dkk**
Alamat : Griya Kuantan Banyuraden C2, Gamping, Kab. Sleman, DI Yogyakarta, 55752
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Alma Ata**
Alamat : Jl. Brawijaya No.99, Jadan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183, Kasihan, Kab. Bantul, DI Yogyakarta, 55183

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **Remaja Sehat Mental: Panduan Edukasi Kesehatan Mental untuk Remaja**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 26 Januari 2026, di Kab. Bantul

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor Pencatatan : 001097805

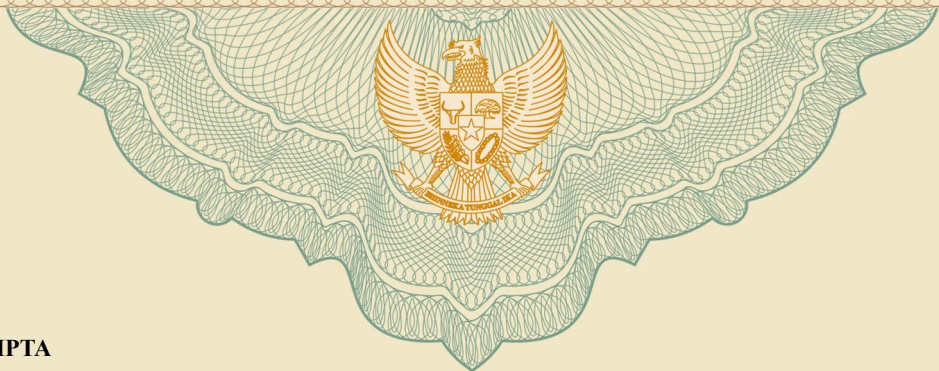
adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001



LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Lia Dian Ayuningrum	Griya Kuantan Banyuraden C2 Gamping, Kab. Sleman
2	Adenia Dwi Ristanti	Gulon, RT:001 RW:019 Kelurahan Jebres Kecamatan Jebres Kota Surakarta Jawa Tengah Jebres, Kota Surakarta
3	Alifa Risda Fadilasari	Penambongan RT 05/07 Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Jawa Tengah Purbalingga, Kab. Purbalingga
4	Indah Wijayanti	Selogedong, Argodadi, Sedayu,Bantul, DI Yogyakarta Sedayu, Kab. Bantul



Disclaimer:

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.





REMAJA SEHAT MENTAL: PANDUAN EDUKASI KESEHATAN MENTAL UNTUK REMAJA

1. Lia Dian Ayuningrum, S.ST., M.Tr.Keb
2. Bdn. Adenia Dwi Ristiani, S.ST., M.Tr.Keb
3. Bdn. Alifa Risda Fadilasari, M.Tr.Keb
4. Indah Wijayanti, S.ST., M.Keb., Bdn

REMAJA



“MASA REMAJA”

Masa remaja merupakan fase transisi penting yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, remaja rentan mengalami masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi akibat tuntutan akademik, relasi sosial, dinamika keluarga, serta paparan media digital.

REMAJA



BOOKLET INI BERTUJUAN UNTUK:

- Meningkatkan literasi kesehatan mental remaja
- Membantu remaja mengenali kondisi emosinya
- Mendorong perilaku mencari bantuan secara tepat
- Membangun lingkungan suportif bagi remaja

OVERVIEW

Kesehatan mental remaja memiliki peran penting dalam membentuk pola hidup sehari-hari. Remaja dengan kesehatan mental yang terganggu (misalnya stres, depresi, atau kecemasan) lebih rentan melakukan perilaku tidak sehat, seperti kurang aktivitas fisik, pola makan buruk, merokok, atau konsumsi alkohol.



Perilaku tersebut kemudian berkembang menjadi faktor risiko utama Penyakit Tidak Menular (PTM), meliputi:

- Hipertensi akibat stres kronis, konsumsi garam berlebih, atau obesitas.
- Diabetes melitus akibat pola makan tinggi gula dan kurang olahraga.
- Penyakit jantung & stroke akibat kombinasi hipertensi, stres, dan kebiasaan merokok.
- Kanker yang dipengaruhi gaya hidup tidak sehat dan paparan zat berbahaya.





KONSEP DASAR KESEHATAN MENTAL

“Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana seorang individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang wajar, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi bagi komunitasnya.” (WHO)

Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh identitas diri, penerimaan sosial, dan kemampuan regulasi emosi.

- Mitos: Masalah mental tanda kelemahan
- Fakta: Masalah mental dapat dialami siapa saja



Remaja Sehat Mental

Remaja sehat mental adalah remaja yang berada dalam kondisi kesejahteraan psikologis, di mana individu mampu mengenali dan menerima dirinya, mengelola emosi secara adaptif, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta menghadapi tantangan perkembangan dengan cara yang positif. Kesehatan mental yang baik tidak hanya ditandai oleh ketiadaan gangguan mental, tetapi juga oleh kemampuan remaja untuk berkembang secara optimal di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

World Health Organization (WHO) menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan dan berperan penting dalam proses belajar, pengambilan keputusan, pembentukan identitas diri, serta kesiapan remaja memasuki fase dewasa.

Perbandingan Remaja dengan Mental Sehat dan Tidak Sehat

Remaja dengan kesehatan mental yang baik umumnya mampu mengenali dan mengekspresikan emosinya secara wajar, memiliki rasa percaya diri yang realistis, mampu mengelola stres, serta menjalin hubungan sosial yang positif.



Sebaliknya, remaja dengan kesehatan mental yang terganggu cenderung mengalami kesulitan mengontrol emosi, menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami gangguan tidur dan konsentrasi, serta menunjukkan penurunan fungsi akademik dan sosial.

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI



Tekanan Akademik

Tekanan akademik dapat memicu stres ketika tuntutan belajar, tugas, dan harapan prestasi dirasakan terlalu berat. Kondisi ini dapat menimbulkan kelelahan mental, kecemasan, hingga menurunnya rasa percaya diri apabila tidak dikelola dengan baik.



Masalah Keluarga

Lingkungan keluarga juga memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan mental remaja. Kurangnya dukungan emosional, konflik keluarga, pola komunikasi yang tidak sehat, atau kekerasan dalam keluarga dapat meningkatkan risiko gangguan emosional dan perilaku pada remaja.



Sosial Media & Cyberbullying

Penggunaan media dan teknologi, khususnya media sosial, dapat memberikan dampak positif maupun negatif. Paparan konten yang tidak sesuai, perbandingan sosial yang berlebihan, serta pengalaman cyberbullying dapat memengaruhi citra diri, emosi, dan kesejahteraan psikologis remaja.



Bullying & Pengaruh Negatif

Selain itu, lingkungan pergaulan sosial turut memengaruhi kesehatan mental. Hubungan pertemanan yang tidak sehat, penolakan sosial, atau pengalaman bullying dapat menimbulkan perasaan kesepian, cemas, dan stres berkepanjangan.



Kesehatan Mental

Stress

Reaksi yang dialami orang ketika mereka tidak mampu mengatasi tekanan berlebihan atau tuntutan lain yang dibebankan kepada mereka.

Cemas

Perasaan tidak nyaman, khawatir, atau takut.

Depresi

Perasaan sedih yang terus-menerus dan suasana hati yang buruk.

¹ Department of Psychology, University of Michigan, Ann Arbor, MI 48109, USA² Department of Curriculum and Instruction, The Education University of Hong Kong, Hong Kong 999077, China; s1124027@alumni.edu.hk

* Correspondence: jiayulin@umich.edu

Abstract: There is a growing tendency for mental health disorders to emerge during adolescence. These disorders impair emotional, cognitive, and behavioral functioning, such as unsatisfying peer relationships, disruptive behavior, and decreased academic performance. They also contribute to vulnerability in later adulthood which negatively influences life-long well-being. Thus, research into etiology is imperative to provide implications for prevention and intervention within family and school practices. It is suggested that the onset of psychological disorders, such as depression and anxiety, is closely related to stress levels and patterns of stress reaction. Therefore, considerable research has investigated the link between hereditary factors, economic status, dispositional vulnerability, social relationships, and stress levels. The current study examines existing evidence and identifies multifaceted risk factors for adolescents' mental problems across three layers, including individual traits and personality, family status and practices, as well as peer relationships, and school climate. It is also suggested that factors from these three perspectives interact and are closely interconnected, directly or indirectly contributing to adolescent psychopathology. The implications for future development of prevention and intervention programs, as well as therapy, are discussed.

Keywords: adolescents; mental health; depression; self-efficacy; parenting styles



Citation: Lin, J.; Guo, W. The Research on Risk Factors for

1. Introduction

The mental health issues of youth have received great concern from psychologists and educators because of their life-span influence on healthy functioning and well-being. Worldwide, one out of every seven youths aged 10 to 19 years old experience a mental disorder [1].

Risk Factors for Adolescents' Mental Health (Lin & Guo, 2024)



1 dari 7 remaja (usia 10–19) mengalami gangguan mental & Dampak jangka panjang: depresi, kecemasan, prestasi akademik menurun



Faktor Risiko Keluarga

- Adverse Childhood Experiences (ACEs)
- Status sosial-ekonomi rendah
- Pola asuh otoriter/kurang hangat
- Minim keterlibatan & dukungan orang tua



Individu

- Self-esteem rendah → depresi, kecemasan
- Self-efficacy rendah → sulit atasi stres
- Perfeksionisme maladaptif → self-blame & gangguan mental



Sosial Sekolah

- Bullying, peer rejection, hubungan teman buruk
- Iklim sekolah negatif
- Kurangnya dukungan sosial teman/guru



Gejala Gangguan Mental

Tidak semua gejala berarti gangguan mental, tetapi bila ciri-ciri dibawah:

- Berlangsung ≥ 2 minggu
- Mengganggu aktivitas sehari-hari (belajar, bekerja, bersosialisasi),
- atau menimbulkan risiko menyakiti diri/lingkungan

👉 **maka perlu segera mendapat dukungan profesional**



CIRI-CIRI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

PERUBAHAN EMOSI



1. Mudah marah atau tersinggung.
2. Perasaan sedih, cemas, atau kosong yang menetap.
3. Rasa putus asa, tidak berharga, atau bersalah berlebihan.
4. Perubahan suasana hati yang ekstrem (mood swing).



CIRI-CIRI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

GANGGUAN PIKIRAN



1. Sulit konsentrasi, fokus, atau mengambil keputusan.
2. Pikiran negatif yang terus-menerus.
3. Pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri (warning sign serius).
4. Kesulitan membedakan kenyataan (delusi, halusinasi).

CIRI-CIRI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL



PERUBAHAN PERILAKU

1. Menarik diri dari keluarga/teman (isolasi sosial).
2. Penurunan minat pada aktivitas yang biasanya menyenangkan.
3. Penurunan prestasi belajar/pekerjaan.
4. Perilaku berisiko (misalnya penyalahgunaan zat adiktif, seks bebas, melukai diri).

CIRI-CIRI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

GEJALA FISIK

1. Gangguan tidur (insomnia atau tidur berlebihan).
2. Perubahan nafsu makan dan berat badan drastis.
3. Mudah lelah atau tidak bertenaga.
4. Keluhan fisik tanpa sebab medis jelas (sakit kepala, nyeri, masalah pencernaan).



CIRI-CIRI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

HUBUNGAN SOSIAL TERGANGGU



1. Kesulitan berkomunikasi atau menjalin hubungan sehat.
2. Konflik sering dengan teman, keluarga, atau pasangan.
3. Hilang rasa empati terhadap orang lain.

DAMPAK BURUK

WHO – Mental Health of Adolescent

Secara global menyatakan bahwa 1 dari 7 remaja (usia 10–19 tahun) mengalami gangguan mental, namun sebagian besar tidak dikenali atau ditangani.

Konsekuensi:

Risiko penyakit fisik dan mental berlanjut hingga dewasa, membatasi peluang hidup yang terpenuhi. Potensi penyalahgunaan zat, perilaku risiko, hingga bunuh diri akibat stres dan isolasi sosial.

youth.gov

Remaja dengan gangguan mental yang tidak ditangani sering mengalami:

- Absensi sekolah tinggi (18–22 hari/tahun)
- Kenaikan risiko skorsing atau dikeluarkan dari sekolah, serta gagal atau putus sekolah
- Perilaku risiko seperti penyalahgunaan zat dan upaya bunuh diri



FAKTOR PELINDUNG



FAKTOR PELINDUNG

Selain faktor risiko, terdapat faktor pelindung yang berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja. Faktor pelindung meliputi dukungan keluarga yang hangat, komunikasi terbuka dengan orang tua, hubungan pertemanan yang positif, keterampilan regulasi emosi, serta lingkungan sekolah yang aman dan suportif.

Keberadaan faktor pelindung dapat meningkatkan resiliensi remaja dan menurunkan risiko terjadinya gangguan mental.

Cara Menjaga Kesehatan Mental Remaja

Regulasi emosi



- Psikoedukasi interaktif
- Latihan pernapasan & relaksasi
- Ekspresi emosi sehat (misal curhat, menulis, seni)



Kebiasaan sehat & komunikasi

- Rutin olahraga & meditasi
- Tidur cukup dan pola makan sehat
- Komunikasi terbuka dengan keluarga & teman



Cara Menjaga Kesehatan Mental Remaja

Manajemen Diri



- Mengenal faktor risiko stres/depresi
- Latihan self-management (mengatur waktu, prioritas)
- Diskusi kelompok untuk dukungan sebaya



Writing Therapy

- Edukasi kesehatan mental di sekolah
- Terapi menulis pengalaman diri (writing therapy)
- Diskusi kelompok untuk saling support



Cara Menjaga Kesehatan Mental Remaja

Self Management



- Membuat rutinitas harian (to-do list, jadwal belajar)
- Melakukan hobi & olahraga untuk mengurangi stres
- Meluangkan waktu istirahat untuk diri sendiri (self-care)





Manfaat Menjaga Kesehatan Mental

Mencegah masalah Psikologis Serius, seperti depresi, kecemasan, atau stres berlebihan.

Mengurangi kecemasan dan kesepian serta mendorong perilaku positif (Journaling, Self healing)

Psikoedukasi meningkatkan pemahaman mental remaja --> sadar akan pentingnya kesehatan mental--
>generasi yang lebih kuat dan sehat secara mental





Manfaat Menjaga Kesehatan Mental

Mengembangkan kemampuan adaptasi stres internal dan eksternal → menghadapi masa pubertas dan tantangan remaja lainnya

Meningkatkan Kesejahteraan Emosional dan Fisik Secara Holistik

Intervensi mindfulness efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi, meningkatkan resiliensi, dan mengurangi stres serta gejala depresi dan kecemasan remaja.





Social Media & Adolescent Mental Health (Sheng, 2025)

Latar Belakang

- Media sosial bagian penting dari kehidupan remaja.
- Dampak ganda: mendukung interaksi sosial & literasi kesehatan mental, tetapi juga menimbulkan risiko psikologis.



Dampak Media Sosial

positif

- Meningkatkan dukungan sosial & rasa memiliki.
- Memperluas akses informasi kesehatan mental.
- Fitur intervensi (link crisis, deteksi depresi/PTSD).
-

negatif

- Emosi negatif: depresi, kecemasan, FOMO, rendah diri.
- Risiko cyberbullying & konten berbahaya.
- Perbandingan sosial → masalah citra diri.
- Kecanduan media sosial → gangguan tidur & fungsi sehari-hari.

moderasi

- Personal: intensitas & gaya penggunaan, kondisi psikologis, gender.
- Lingkungan: SES, pengawasan orang tua, dukungan sosial, budaya



Body Image as a Predictor of Psychological Well-being in Early Adolescent Girls

Fina Nuri Islami¹, Nur Eva^{2*}, Muhammad Zidansyah Dwi Atmajaya³, and Witrie Annisa⁴

^{1,2,3}Faculty of Psychology, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

⁴Islamic Education, Universiti Brunei Darussalam, Bandar Sri Begawan, Brunei

Abstract.

This research is motivated by the low psychological well-being experienced by early adolescents, especially girls. This study aims to determine the effect of body image on psychological well-being in early teenage girls at SMPN 4 Malang City. This study uses a quantitative approach and correlational research methods. The population in this study were all SMPN 4 Malang City students, with 186 students taking samples through a simple random sampling technique. Data collection uses a Likert scale in the form of a body image scale (reliability = 0.86) and a psychological well-being scale (reliability = 0.87). The data analysis technique using simple regression analysis, using SPSS 21, obtained a significance of $0.00 < 0.05$, which means that there is a significant positive impact on body image variables on psychological well-being with a moderate category of 38.7%.

Corresponding Author: Nur Eva;
email: nur.eva.fps@um.ac.id

Published 21 November 2022

Publishing services provided by
Knowledge E

Keywords: body image, psychological well-being, an early teenage girl

Body Image merupakan salah satu indikator terpenting dari kesejahteraan fisik dan psikologis remaja [19].

Pada fase perkembangan remaja, perempuan ditemukan lebih stres daripada laki-laki [22]. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih rentan terhadap stres emosional seperti depresi dan kecemasan. Perbedaan ini dapat berdampak pada kesejahteraan, karena PWB antara remaja perempuan dan laki-laki berbeda selama masa ini, sementara persepsi dan perilaku tubuh semakin ditekankan [24].

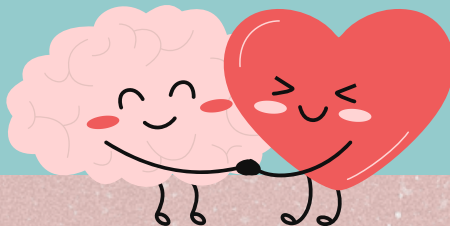
[19] Duchesne A-P, Dion J, Lalonde D, et al. Body dissatisfaction and psychological distress in adolescents: Is self-esteem a mediator? *Journal of Health Psychology*. 2016;22(12):1563-1569. <http://dx.doi.org/10.1177/1359105316631196>

[22] Douvan E, Adelson J. The adolescent experience. New York: Wiley; 1966

[24] Bearman SK, Presnell K, Martinez E, Stice E. The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of youth and adolescence*. 2006;35(2):217-229. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9010-9>

PERAN TEMAN SEBAYA, ORANG TUA, DAN SEKOLAH

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Dalam fase ini, remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan terdekatnya, khususnya teman sebaya, orang tua, dan sekolah. Ketiganya memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental, pembentukan karakter, serta perilaku remaja yang sehat dan bertanggung jawab.



A. Peran Teman Sebaya

- Teman sebaya menjadi sumber dukungan utama karena kesamaan usia dan pengalaman.
- Mendengar tanpa menghakimi, sehingga remaja merasa diterima dan dipahami.
- Memberi dukungan emosional melalui empati, semangat, dan kebersamaan.
- Menjadi pengaruh positif yang mendorong perilaku sehat dan membantu mencari bantuan saat diperlukan.

B. Peran Orang Tua

- Komunikasi terbuka agar anak merasa aman untuk bercerita.
- Validasi emosi anak dengan mengakui perasaannya tanpa meremehkan.
- Menjadi teladan dan sumber dukungan dalam mengelola emosi dan masalah secara sehat.

C. Peran Sekolah

- Menciptakan lingkungan aman dan suportif, bebas dari perundungan dan diskriminasi.
- Menyediakan akses layanan konseling
- Memberikan edukasi keterampilan hidup dan kesehatan mental untuk membangun remaja yang tangguh dan berdaya.



**CINTAI DIRI KITA SEUTUHNYA, BATASI
WAKTU DI MEDIA SOSIAL DAN
BERBICARA DENGAN PROFESIONAL
KESEHATAN MENTAL UNTUK
MENGATASI DAMPAK KESEHATAN
MENTAL YANG DIALAMI.**

