Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMAN 1 Telaga

Moetya A. Nusi[1], Firmawati[2], Nur Uyuun I. Biahimo[3]
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo [1,2]

INFORMASI

Korespondensi
tyanusi05@gmail.com
firmawati@umgo.ac.id
nuruyuun@umgo.ac.id

Keywords: *Parenting Factors, Social Environmental Factors, Family Factors, Mental Health*

ABSTRACT

Objective: *Adolescence is a crucial transition from childhood to adulthood, involving biological, cognitive, and psychological changes. Adolescents face challenges that can lead to stress and mental health disorders. Mental health encompasses self-satisfaction, coping skills, and positive social interactions. This study aims to determine the influence of parenting styles, social environment, and family support on mental health in adolescents.*

Methods: *This research method uses quantitative research with a survey research design using a cross-sectional approach. The number of samples used in this study is 51 samples with a purposive sampling technique. Data analysis in this study uses the chi-square test with a significance p-value = 0.05.*

Results: *The results of the study on factors influencing mental health obtained a p-value of 0.028 for parenting patterns, 0.19 for social environment factors, and 0.019 for family support factors, all of which are smaller than 0.05.*

Conclusion: *There is an influence of factors on mental health at SMA N 1 Telaga.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Selama masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan baik secara biologis kognitif,maupun psikologis. Mereka dihadapkan pada tantangan yang beragam, dan kegagalan dalam mengatasi tantangan tersebut dapat menyebabkan stress.(Kurniawati et al., 2023)

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana seseorang tidak merasa bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis tentang dirinya sendiri, serta mampu menerima kekurangan atau kelemahannya. Selain itu, kesehatan mental juga mencakup kemampuan individu untuk menghadapi berbagai masalah yang timbul dalam kehidupannya, merasakan kepuasan dalam interaksi sosial, dan menikmati kebahagiaan hidup. Namun, penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki batasan kemampuan sendiri dalam menghadapi masalah, karena pola pikir mereka berbeda-beda. Hal ini juga berlaku untuk remaja, yang

sedang dalam proses pembentukan pola pikirnya dan mungkin belum sepenuhnya matang dalam menghadapi tantangan yang dihadapinya (Prasetyo, 2021).

Perkiraan menunjukan bahwa jumlah penderita gangguan kesehatan mental di seluruh dunia akan terus meningkat seiring dengan kemajuan kehidupan masyarakat. Gangguan kesehatan mental menjadi salah satu tantangan kesehatan global yang memiliki dampak signifikan, karena tingginya prevalensi dan beban penderitaan yang ditanggung oleh individu, keluarga komunitas, dan negara. Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2007, gangguan kesehatan mental menyumbang sekitar 16% dari total beban penyakit global dan cedera pada individu yang berusia 10-19 tahun, lebih lanjut, laporan tersebut juga mengungkapkan bahwa sekitar 20% dari populasi mengalami gangguan jiwa berat, seperti depresi berat dan gangguan psikotik. Penderita gangguan kesehatan mental memerlukan akses kepada layanan penanganan kesehatan jiwa yang dapat diakses melalui pelayanan kesehatan jiwa komunitas. (Handayani et al., 2020)

Kesehatan mental kini menjadi fokus utama yang memerlukan perhatian serius, terutama jika melihat data yang dilaporkan oleh riset kesehatan dasar kementrian kesehatan republik indonesia (Kemenkes RI). Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2013. Prevalensi gangguan jiwa berat di indonesia mencapai 1,7 per mil. Ini berarti bahwa sekitar 1-2 orang dari setiap 1000 penduduk indonesia mengalami gangguan jiwa berat, pada saat yang sama tahun 2013, kurang dari 10% dari orang yang mengalami gangguan jiwa menerima layanan terapi dari petugas kesehatan, sebuah angka yang jauh dari harapan. Namun, situasi semakin mengkhawatirkan di tahun 2018. Survei yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar menemukan bahwa prevalensi gangguan jiwa berat meningkat secara signifikan menjadi 7 per mil. Artinya, sekitar 7 dari 1000 penduduk indonesia mengalami gangguan jiwa berat, atau meningkat sebesar 312% dari tahun 2013. Hal ini menyoroti eskalasi yang dramatis dari masalah kesehatan mental di indonesia dan menegaskan perlunya tindakan yang lebih serius dan terintegrasi dalam upaya penanganannya. (Handayani et al., 2020)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Riskesdas Provinsi Gorontalo pada tahun 2018, terungkap bahwa prevalensi penderita gangguan mental emosional di provinsi tersebut mencapai 7.732 jiwa. Dari data ini, dapat diamati bahwa jumlah penderita gangguan mental emosional tertinggi berasal dari kabupaten Gorontalo, yaitu sebanyak 2.469 jiwa, sementara itu, prevalensi depresi di Provinsi Gorontalo juga mencapai 7.732 jiwa, dengan jumlah tertinggi juga tercatat di kabupaten Gorontalo. Hal ini menunjukan bahwa masalah kesehatan mental, khususnya gangguan mental emosional dan depresi, merupakan tantangan yang signifikan di Provinsi Gorontalo. Diperlukan upaya lebih lanjut untuk memahami penyebab dan mengatasi dampak dari kondisi ini dalam rangka meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat Gorontalo secara keseluruhan. (Riskesdas, 2018). Data yang di peroleh dari SMAN 1 Telaga menunjukan bahwa total jumlah siswa di sekolah tersebut adalah 1.048, dengan rincian 371 siswa untuk kelas X, 335 siswa untuk kelas XI, dan 342 siswa untuk kelas XII. Pada tahun 2023, terdapat 200 siswa yang mengalami masalah, dan dari Januari hingga April tahun 2024, terdapat 300 siswa yang mengalami masalah. Hal ini menunjukan adanya peningkatan prevalensi dari tahun ke tahun dalam siswa yang mengalami masalah.

Dalam perjalanan pergolakan batin remaja, yang dapat mengakibatkan berbagai masalah terhadap kesehatan mentalnya, tak dapat disangkal bahwa semua itu tidak lepas dari beberapa faktor-faktor yang mempengaruhinya salah satu faktor tersebut yaitu faktor lingkungan, seperti

penyebaran film porno dan film dengan tema kejahatan, ketersediaan minuman keras dan obat-obatan terlarang yang mudah diakses, serta adanya majalah porno. (Susanti, 2019). Selain faktor lingkungan ada juga faktor kekerasan orang tua terhadap remaja, yang berupa kekerasan emosional, kekerasan fisik dan kekerasan secara verbal. (Sari et al., 2023). Dan faktor yang terakhir faktor pola asuh keluarga terhadap remaja, yang meliputi penelantaran, menjadi korban penganiayaan langsung, juga meningkatkan resiko kehilangan orang tua yang menjadi panutan bagi mereka. (Filsafat & Rasa, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Florensa et al., 2023), faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja meliputi, pola asuh otoriter, pola asuh permisif, dan pengaruh teman sebaya dapat memicu terjadinya masalah kesehatan mental pada remaja, rasa syukur juga dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja dan fungsi positif diri.

Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh (Reza et al., 2022), didapatkan bahwa faktor pola asuh orang tua, kesehatan lingkungan,dan faktor sosial ekonomi berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja yang berada di kota batam.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti di SMAN 1 Telaga kepada salah satu guru yang dijumpai saat bertugas bahwa belum ada penelitian mengenai kesehatan mental di SMAN 1 Telaga, salah satu guru yang berada di sekolah itu mengatakan bahwasannya SMAN 1 Telaga sering menerima mahasiswa di sekolah tersebut untuk sebagai lokasi penelitian, akan tetapi ini kali pertama mahasiswa meneliti mengenai masalah kesehatan mental remaja di sekolah tersebut.

Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMAN 1 Telaga".

METODE

Penelitian ini menggunakan Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian ini adalah *survey research* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 51 sampel dengan teknik pengambilan sampel menggunakan sampling dengan teknik *porposive sampling*, dengan Kriteria Inklusi : a) Responden Sudah Berusia 15-19 Tahun. b) Remaja Yang Bersedia Menjadi Responden, c) Remaja mampu berkomunikasi dengan baik, d) Remaja bersedia mengisi kuesioner. Sedangkan Kriteria Ekslusi, a) Remaja yang tidak bersedia menjadi responden. b) Remaja yang tidak bisa berkomunikasi dengan baik. Instrumen penelitian menggunakan Kuesioner. Analisa data pada penelitian ini memakai uji *chi-square* dengan kemaknaan *p-value=0,05*. Hasil penelitian pada faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental di dapatkan nilai *p=value* dari faktor pola asuh 0,028, dari faktor lingkungan sosial nilai *p=value* 0,19, dan faktor dukungan keluarga di dapatkan nilai *p-value* 0,019. Lebih kecil dari 0,05 yang artinya ada pengaruh dari faktor-faktor terhadap kesehatan mental di SMA N 1 Telaga

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Variable Faktor Pola Asuh dan Lingkungan Sosial

Faktor Pola Asuh					**Persen** Kumulatif
		Frekuensi	Persen	Persen yang valid	
Valid	Baik	39	76.5	76.5	76.5
	Cukup	12	23.5	23.5	100.0
	Total	51	100.0	100.0	
Faktor Lingkungan Sosial					Persen Kumulatif
		Frekuensi	Persen	Persen yang Valid	
Valid	Baik	30	58.8	58.8	58.8
	Cukup	18	35.3	35.3	94.1
	Kurang	3	5.9	5.9	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel distribusi di atas dengan variable Faktor Polah Asuh tertinggi dalam Penelitian ini adalah pola asuh yang baik sebanyak 39 responden (76.5%). Sedangkan pola asuh yang terendah dalam penelitian ini adalah pola asuh yang cukup sebanyak 12 responden (23.5%). Sedangkan pada distribusi responden diatas dengan variable Faktor Lingkungan Sosial tertinggi dalam penelitian ini adalah lingkungan sosial yang baik sebanyak 30 responden (58.8%), sedangkan lingkungan sosial terendah dalam penelitian ini yaitu yang kurang dan baik sebanyak 3 responden (5.9%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Variable Faktor Dukungan Keluarga dan Kesehatan Mental

Faktor Dukungan Keluarga					**Persent** kumulatif
		Frekuensi	Persen	Persen yang valid	
Valid	Baik	45	88.2	88.2	88.2
	Cukup	6	11.8	11.8	100.0
	Total	51	100.0	100.0	
Kesehatan Mental					Percent kumulatif
		Frekuensi	Persen	Persen yang Valid	

Valid	Baik	35	68.6	68.6	68.6
	Cukup	15	29.4	29.4	98.0
	Kurang	1	2.0	2.0	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel distribusi responden di atas dengan variable dukungan keluarga tertinggi dalam penelitian ini adalah dukungan keluarga baik sebanyak 45 responden (88.2%), sedangkan dukungan keluarga yang terendah dalam penelitian ini adalah dukungan keluarga yang cukup sebanyak 6 responden (11.8%). Sedangkan pada tabel distribusi responden dengan variable kesehatan mental tertinggi dalam penelitian ini adalah kesehatan mental yang baik sebanyak 35 respnden (68.6%), sedangkan kesehatan mental yang terendah dalam penelitian ini adalah kesehatan mental yang kurang sebanyak 1 responden (2.0%).

Analisis Bivariat

Pada penelitian ini telah menggunakan uji normalitas *Kolmogorv-Smirnov* terkait dengan tingkat faktor pola asuh, berdasarkan hasil uji normalitas maka nilai sig faktor pola asuh ,297. Jadi dapat di simpulkan bahwa dalam penelitian ini nilai sig *Kolmogorov-Smirnov* dari faktor pola asuh > 0,05 maka data berdostribusi normal

Tabel 3. Faktor Pola Asuh dengan Kesehatan Mental pada remaja di SMAN 1 Telaga

Faktor Pola Asuh	Kesehatan Mental						Total		P Value
	Baik		Cukup		Kurang				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik	23	45.1%	15	29.4%	1	2.0%	39	76.5%	**.028**
Cukup	12	23.5%	0	0.0%	0	0.0%	12	23.5%	
Total	35	68.6%	15	29.4%	1	2.0%	51	100.0%	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa, faktor pola asuh baik dengan kesehatan mental baik sebanyak 23 responden (45.1%). Dibandingkan dengan kesehatan mental cukup dengan faktor pola asuh baik sebanyak 15 responden (29.4%). Dibangdikan dengan kesehatan mental kurang dengan faktor pola asuh baik sebanyak 1 (2.0%). Sedangkan kesehatan mental baik dengan faktor pola asuh cukup sebanyak 12 responden (23.5%). Di bandingkaan dengan kesehatan mental cukup dengan faktor pola asuh cukup sebanyak 0 responden (0.0%). Di bandingkan dengan kesehatan mental kurang dengan faktor pola asuh cukup sebanyak 0 responden (0.0%). Dari hasil uji statistik di dapatkan nilai p *value* = .028, dengan $\alpha < 0,05$, maka di simpulkan ada pengaruh dari faktor pola asuh dengan kesehatan mental pada remaja di SMAN 1 Telaga

Tabel 4. Faktor lingkungan sosial dengan Kesehatan Mental pada remaja di SMAN 1 Telaga

Faktor Lingkungan Sosial	Kesehatan Mental						Total		P Value
	Baik		Cukup		Kurang				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik	15	29.4%	14	27.5%	1	2.0%	30	58.8%	**.019**
Cukup	17	33.3%	1	2.0%	0	0.0%	18	35.3%	
Kurang	3	5.9%	0	0.0%	0	0.0%	3	5.9%	
Total	35	68.6%	15	29.4%	1	2.0%	51	100.0%	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menujukan bahwa, faktor Lingkungan sosial baik dengan kesehatan mental baik sebanyak 15 responden (29.4%). Di bandingkan dengan kesehatan mental cukup dengan faktor lingkungan sosial baik sebanyak 14 responden (27.5%). di bandingkan dengan kesehatan mental kurang dengan faktor lingkungan sosial baik sebanyak 1 responden (2.0%). Sedangkan faktor lingkungan sosial cukup dengan kesehatan mental baik sebanyak 17 responden (33.3%). Di bandingkan dengan kesehatan mental cukup dengan faktor lingkungan sosial cukup sebanyak 1 responden (2.0%). Dibandingkan dengan kesehatan mental kurang dengan faktor lingkungan sosial cukup sebanyak 0 responden (0.0%). Sedangkan faktor lingkungan sosial kurang dengan kesehatan mental baik sebanyak 3 responden (5.9%). Di bandingkan dengan kesehatan mental cukup dengan faktor lingkungan sosial kurang sebanyak 0 responden (0.0%). Di bandingkan dengan kesehatan mental kurangg dengan faktor lingkungan sosial kurang sebanyak 0 responden (0.0%). Dari hasil uji statistik di dapatkan nilai p *value* = .019, dengan $\alpha > 0{,}05$, maka di simpulkan bahwa ada pengaruh faktor lingkungan sosial terhadap kesehatan mental pada remaja di SMAN 1 Telaga.

Tabel 5. Faktor dukungan keuarga dengan Kesehatan Mental pada remaja di SMAN 1 Telaga

Faktor Dukungan Keluarga	Kesehatan Mental						Total		P Value
	Baik		Cukup		Kurang				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik	32	62.7%	13	25.5%	0	0.0%	45	88.2%	**.019**
Cukup	3	5.9%	2	3.9%	1	2.0%	6	11.8%	
Total	35	68.6%	15	29.4%	1	2.0%	51	100.0%	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa, faktor dukungan keluarga baik dengan kesehatan mental baik sebanyak 32 responden (62.7%). Di bandingkan dengan kesehatan mental cukup dengan faktor dukungan keluarga baik sebanyak 13 responden (25.5%). Di bandingkan dengan kesehatan mental kurang dengan faktor dukungan keluarga baik sebanyak 0 responden (0.0%). Sedangkan faktor dukungan keluarga cukup dengan kesehatan mental baik sebanyak 3

responden (5.9%). Di bandingkan dengan kesehatan mental cukup dengan faktor dukungan keluarga cukup sebanyak 2 responden (3.9%). Di bandingkan dengan kesehatan mental kurang dengan faktor dukungan keluarga cukup sebanyak 1 responden (2.0%). Dari hasil uji statistik di dapatkan bahwa nilai p *value* = .019, dengan $\alpha < 0.05$, maka di simpulkan ada pengaruh faktor dukungan keluarga dengan kesehatan mental pada remaja di SMAN 1 Telaga.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Faktor Pola Asuh

Dari hasil yang di dapatkan dari variable faktor pola asuh yaitu responden memiliki faktor pola asuh baik sebanyak 39 responden (76.5%). Faktor pola asuh yang cukup sebanyak 12 responden (23.5%). Faktor pola asuh yang cukup di karenakan kebanyakan orang tua yang kurang memperhatikan mental anak, hal ini menunjukan bahwa sebagian besar kesehatan mental seorang remaja kurang mendapatkan perhatian dari orang tua.

Dalam penelitian ini bahwa faktor pola asuh baik di dapatkan yaitu sebanyak 39 responden atau (76.5%). Di mana faktor pola asuh merupakan faktor yang sangat di perlukan karena bisa membangun penataan lingkungan fisik, sosial eksternal dan internal, psikologis, serta kontorl dalam perilaku anak, faktor pola asuh yang baik dikarenakan ada interaksi yang baik anatara anak dengan orang tua mencakup dari orang tua memberikan aturan, hukuman, kasih sayang, perlindungan, kehangatan, perhatian dalam mendidik dan merawat anak, sedangkan dalam penelitian ini di dapatkan faktor pola asuh yang cukup sebanyak 12 responden atau (23.5%). Dimana faktor pola asuh yang cukup di sebabkan oleh kurangnya perhatian orang tua terhadap perilaku anak yang menyimpang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh (Suryandari, 2020), bahwa pola asuh orang tua dalam urusan keluarga sangatlah penting dalam pembentukan kepribadian anak, dengan adanya sebuah pola asuh, orang tua dapat mendidik, membimbing dan mengarahkan serta mengawasi anak-anak mereka dalam bertindak dan bersikap agar tidak melakukan berbuatan yang negativ seperti kenakalan remaja.

Menurut teori (Rahmatia, 2022), bahwa pengasuhan atau pola asuh adalah sebagai pola interaksi orang tua dengan anak mencakup pemenuhan kebutuhan fisik (seperti makan,minum dan lain-lain), kebutuhan psikologis seperti rasa aman, kasih sayang dan lain-lain) serta diseminasi norma-norma yang berlaku di masyarakat, orang tua merupakan orang terdekat yang selalu berinteraksi dengan anak, sehingga peran orang tua sangat penting dalam upaya mengasuh anak agar anak bisa berinteraksi dengan baik pada orang tua dan teman sebaya serta lingkungannya.

Menurut asumsi peneliti bahwa pola asuh sangatlah penting bagi anak usia remaja karena pola asuh yang positif bisa membentuk kepribadian remaja yang berkualitas dan independen sehingga anak remaja bisa percaya diri, selain itu akan terjalin interaksi yang baik antara anak dan orang tua, teman dan guru atau orang di sekitarnya.

2. Faktor Lingkungan Sosial

Dari hasil yang di dapatkan dari variable faktor lingkungan sosial, yaitu memiliki faktor lingkungan sosial yang baik sebanyak 30 responden (58.8%), dan faktor lingkungan sosial

yang cukup sebanyak 18 responden (35.3%), dan faktor lingkungan sosial yang kurang sebanyak 3 responden (5.9%),

Dalam penelitian ini bahwa faktor lingkungan sosial yang baik di dapatkan yaitu sebanyak 30 responden atau (58.8%), dimana faktor lingkungan sosial merupakan faktor yang sangat di perlukan terhadap mental remaja. Faktor lingkungan sosial yang baik berguna untuk memenuhi kebutuhan dan kepentingan bersama yang nantinya akan memberikan pengaruh yang besar terhadap tingkah laku, pertumbuhan dan pembentukan anak usia remaja, sedangkan dalam penelitian ini di dapatkan faktor lingkungan sosial yang cukup sebanyak 18 responden atau (35.3%). Dimana faktor lingkungan sosial yang cukup di sebabkan oleh kurangnya kepekaan masyarakat terhadap kesehatan mental pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Ramadhan & Alfiandra, 2023), bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh dengan perilaku kenakalan remaja, lingkungan sosial merupakan faktor eksternal pemicu remaja melakukan perilaku menyimpang, lingkungan sosial yang paling berpengaruh yaitu lingkungan keluarga,teman sebaya, dan orang tua.

Menurut teori dari (Muhajir, 2021), lingkungan sosial adalah semua manusia atau semua orang yang dapat memberikan pengaruh kepada diri kita, manusia membentuk kelompok sosial sebagai bentuk upaya mempertahankan hidup. lingkungan sosial merupakan faktor terdekat yang selalu berinteraksi dengan anak usia remaja, sehingga lingkungan sosial sangat penting dalam kesehatan mental remaja.

Berdasarkan penjelasan diatas menurut asumsi peneliti bahwa lingkungan sosial harus di perhatikan terutama lingkungan sosial di kalangan remaja, karena lingkungan sosial yang negatif di kalangan remaja bisa menyebakan gangguan kesehatan mental pada anak usia remaja, salah satu contoh dari lingkungan sosial yang negatif yaitu berperilaku kekerasan dan bulliying, namun jika lingkungan sosial memberikan atau menujukan perilaku yang positif contonya mengajarkan anak sopan santun, menjaga ucapan, saling menghargai, itu lebih baik dan selain itu masalah kesehatan mental remaja tidak akan terganggu.

3. Faktor Dukungan Keluarga

Dari hasil yang didapatkan dari variable dukungan keluarga, yaitu memiliki dukungan keluarga yang baik sebanyak 45 responden (88.2%). Dan dukungan keluarga yang cukup 6 responden (11.8%). Dukungan keluarga yang kurang dikarenakan kebanyakan keluarga yang kurang memperhatikan kesehatan mental remaja.

Dalam penelitian ini bahwa dukungan keluarga baik di dapatkan yaitu sebanyak 45 responden atau (88.2%), dimana dukungan keluarga faktor yang sangat diperlukan dalam proses pertumbuhan anak usia remaja. Dukungan keluarga yang baik ini di karenakan keluarga menyayangi, mencintai dan mengerti persaan anak. sedangkan dalam penelitian ini di dapatkan dukungan keluarga yang cukup sebanyak 6 responden atau (11.8%), dimana dukungan keluarga cukup di sebabkan oleh kurangnya dukungan atau motivasi orang tua untuk mendorong minat anak usia remaja untuk pertumbuhannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Nurain, 2022), bahwa individu membutuhkan orang lain untuk memberikan dukungan guna memperoleh kenyamannya. Keluarga merupakan support sistem yang berarti dapat memberi petunjuk tentang kesehatan

mental pada remaja, peristiwa dalam hidupnya dan sistem dukungan yang di terima, sehingga keluarga dapat meningkatkan semangat dan motivasi untuk berperilaku sehat.
Menurut teori (Nurhendarsyah, 2022), bahwa dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya, dukungan keluarga sendiri meliputi dukungan emosional, dan dukungan penghargaan, keluarga merupakan orang terdekat yang selalu berinteraksi dengan anak, sehingga peran keluarga sangat penting dalam upaya memberikan berbagai dukungan yang menciptakan rasa aman bagi anak.
Menurut asumsi peneliti bahwa dukungan keluarga sangat dibutuhkan oleh anak usia remaja, yaitu dengan memberikan semngat serta memotivasi anak untuk selalu melakukan hal-hal yang positif dan menghindari hal-hal yang menyimpang.

4. Kesehatan Mental

Dari hasil yang didapatkan bahwa responden dengan variable kesehatan mental dengan kategori baik sebanyak 35 responden (68.6%). Sedangkan kesehatan mental cukup sebanyak 15 responden (29.4%). Sedangkan kesehatan mental kurang sebanyak 1 responden (2.0%). Kesehatan mental yang kurang dikarenakan kebanyakan remaja kurang memahami kesehatan mental mereka. Hal ini menunjukan bahwa sebagian besar kesehatan mental pada remaja kurang mendampatkan edukasi tentang kesehatan mental,
Hasil penelitian ini sejala dengan penelitian yang di lakukan (Melina & Herbawani, 2022), bahwa kesehatan mental mengacu pada kognitif, perilaku, dan kesejateraan emosional. Ini berkaitan dengan bagiamana orang berpikir, merasa, dan bertindak. Kesehatan mental tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik seseorang tetapi juga berkaitan dengan dengan kehidupan sehari-hari dalam hubungan dengan orang lain.
Menurut teori (Isa, 2022), kesehatan mental adalah terhindarnya seorang dari gangguan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, serta mampu menyelasikan masalah-masalahnya sendiri. kesehatan mental meliputi perasaan tertekan, tidak tentram rasa gelisah tidak menentu dan tida mampu mengatasinya, perasaan takut yang belebihan, merasa iri, sombong, dan suka bergantung pada orang lain, selain itu perilaku atau tindakan yang buruk juga merupakan salah satu gangguan kesehatan mental contohnya merasa senang ketika melakukan perilaku tida baik, seperti kenakalan, keras kepala, suka berdusta, menipu, menyeleweng, mencuri, menyiksa orang lain,
Menurut asumsi peneliti bahwa kesehatan mental remaja adalah terhindarnya dari gangguan atau penyakit kejiwaan, mampu meyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah, dan kegoncangan-kegoncangan biasa sehingga mendapatkan keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak konflik) dan merasa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta bermanfaat dan mampu berbuat baik untuk orang lain dan dirinya sendiri.

Analisis Bivariat

1. Faktor Pola Asuh Terhadap Kesehatan Metal Pada Remaja Di SMAN 1 Telaga

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pola asuh terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 1 Telaga, sebagaimana dibuktikan oleh uji chi-square dengan nilai $p=0,028$ ($\alpha<0,05$). Hal ini berarti hipotesis alternatif (Ha) diterima, menandakan bahwa pola asuh yang baik berkontribusi positif terhadap kesehatan mental yang

baik pada remaja. Sebanyak 45,1% responden yang menerima pola asuh baik juga memiliki kesehatan mental yang baik, sedangkan 23,5% responden yang menerima pola asuh cukup cenderung memiliki kesehatan mental yang cukup atau kurang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Reza et al., 2022), dimana penelitian ini menujukan bahwa untuk menjawab hipotesis uji parsial dalam penelitian ini, dapat dilihat berdasarkan nilai uji *t* atau nilai signifikan. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukan bahwa variable independen mempengaruhi valiable dependen secara signifikan, berdasarkan peneilitian ini menunujukan pola asuh orang tua secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental remaja di kota batam,

Menurut teori dari (Reza et al., 2022), hoskins mengemukan bahwa peneliti menemukan fakta orang tua yang demokratis menunjukan pemantauan yang tinggi selama masa kanak-kanak dan sedikit menurun ketika anak mereka masuk usia remaja. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pola asuh demokratis terhadap kesehatan mental remaja. Semakin menurun pola asuh demokratis maka makasalah kesehatan mental semakin meningkat.

Menurut asumsi peneliti Pola asuh berpengaruh terhadap kesehatan mental karena cara orang tua mendidik, memperlakukan, dan mendukung anaknya sangat berperan dalam membentuk kepribadian, harga diri, serta kemampuan anak dalam menghadapi tantangan hidup. Pola asuh yang baik yang ditandai dengan perhatian, kasih sayang, bimbingan, dan komunikasi yang efektif dapat memberikan rasa aman, stabilitas emosional, dan dukungan yang diperlukan oleh remaja untuk berkembang dengan sehat secara mental.

Sebaliknya, pola asuh yang kurang baik, seperti kurangnya perhatian, disiplin yang berlebihan, atau kurangnya kasih sayang, dapat menyebabkan perasaan tidak dihargai, rendah diri, kecemasan, dan ketidakmampuan mengatasi tekanan. Ini dapat mengganggu kesehatan mental remaja, membuat mereka lebih rentan terhadap stres, depresi, dan gangguan mental lainnya. Oleh karena itu, pola asuh memiliki pengaruh besar dalam membentuk kesehatan mental remaja, membantu mereka dalam membangun identitas diri yang kuat dan kemampuan untuk mengelola emosinya dengan baik.

2. Faktor Lingkungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMAN 1 Telaga

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji chi-square pada faktor lingkungan sosial terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 1 Telaga, diperoleh hasil uji statistik dengan nilai p=,019, α =0,05 (α<0,05) Hal ini berarti hipotesis alternatif (Ha) diterima, dan hipotesis nol (Ho) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari faktor lingkungan sosial terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 1 Telaga. Pengaruh tersebut bersifat postif, di mana responden terbanyak berada dalam kategori lingkungan sosial baik (29.4%) dengan tidak ada yang mengalami kesehatan mental yang buruk (3%). Sebanyak 45,0% responden berada dalam kategori lingkungan sosial cukup, dengan 33.3% di antaranya memiliki kesehatan mental yang cukup. Sementara itu, hanya 27.5% responden yang memiliki lingkungan sosial yang baik, dengan 29.4% di antaranya memiliki kesehatan mental yang baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di teliti oleh (Replita, 2020), dimana penelitian ini menunjukan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara lingkungan sosial dengan kesehatan mental remaja, dari hasil uji signifikansi dengan menggunakan rumus uji T yang

memperoleh hasil perhitungan t hitung di konsultasikan pada tabel dengan tarif kesalahan 5% dan dk= n-2, yaitu dk= 39 - 2=37, t tabel dengan kesalahan 5% n-2 dk yaitu 39 – 2= 37, tabel untuk dk=37 pada taraf signifikansi 5% yang ada hanya pada dk=40 dengan interpolasi diperoleh t tabel sebesar nilai 2,021 dan dk=37 dengan nilai 2,042. Maka hasil untuk dk=37 dapat di cari dengan menggunakan interpolasi. Dengan menggunakan interpolasi diperoleh nilai t tabel sebesar 2,0273, sehingga diperoleh t hitung > dari t tabel yaitu 4,20 > dari 2.0273 yang menyatakan ada pengaruh signifikan antara kondisi lingkungan sosial terhadap kesehatan mental remaja di lingkungan IX Kelurahan Aek Tampang.

Menurut asumsi peneliti Lingkungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental karena beberapa faktor. Pertama, remaja mungkin memiliki sumber dukungan lain yang lebih dominan, seperti keluarga atau teman dekat, yang lebih berpengaruh pada kesehatan mental mereka. Kedua, remaja yang bersekolah di lingkungan dengan interaksi sosial yang terbatas atau kurang intens mungkin tidak terlalu dipengaruhi oleh dinamika sosial di sekitarnya. Ketiga, remaja mungkin memiliki mekanisme koping yang kuat, seperti hobi atau kegiatan pribadi, yang membantu mereka mengatasi tekanan sosial, sehingga pengaruh lingkungan sosial menjadi kurang signifikan.

Selain itu, faktor-faktor internal seperti kepribadian, kepercayaan diri, dan kesehatan mental yang sudah stabil mungkin lebih menentukan daripada interaksi dengan lingkungan sosial. Remaja yang lebih mandiri atau introvert, misalnya, mungkin kurang terpengaruh oleh lingkungan sosial dibandingkan remaja yang sangat bergantung pada interaksi sosial untuk kesejahteraan emosional mereka.

3. Faktor Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental pada Remaja Di SMAN 1 Telaga

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji chi-square pada faktor dukungan keluarga terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 1 Telaga, diperoleh nilai p=0,019, yang lebih kecil dari α=0,05. Ini berarti hipotesis alternatif (Ha) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan dari dukungan keluarga terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 1 Telaga. Pengaruh tersebut bersifat positif, di mana sebagian besar responden dengan dukungan keluarga yang baik (62.7%) juga memiliki kesehatan mental yang baik (62.7%). Sebanyak 5,9% responden memiliki faktor dukungan keluarga yang cukup,

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di teliti oleh (Mia & Novianti, 2021), di dapatkan hasil bahwa nilai *r* dari varaible dukungan keluarga pada tabel pengaruh dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan adalah -0,258 dan nilai *p value* 0,000. Ini menujukan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada remaja dengan *bulliying* di SMA N 7 Jakarta.

Menurut teori dari (Mia & Novianti, 2021), *bulliying* adalah salah satu penyebab timbulnya stress pada remaja, *bulliying* merupakan perilaku negatif dari seseorang atau sekelompok orang yang bertujuan menyakiti korban secara fisik maupun mental. Secara teori, *bulliying* dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan psikososial korban. Oleh karena itu dukungan dari keluarga sangatlah penting, dan seorang anak sebaiknya menceritakan pengalaman *bulliying* kepada orang tua agar orang tua dapat memberikan dukungan yang di perlukan selain itu orang tuapun perlu memahami pentingnya dukungan keluarga untuk

meningkatkan kepekaan, pengawasan, serta dukungan terhadap anak mereka, terutama dalam aspek psikologis.

Menurut asumsi Faktor dukungan keluarga mempengaruhi kesehatan mental karena keluarga adalah sumber dukungan emosional utama bagi remaja. Keluarga yang memberikan dukungan, perhatian, dan kasih sayang dapat menciptakan lingkungan yang aman dan stabil, yang sangat penting bagi perkembangan mental remaja. Dukungan keluarga membantu remaja merasa diterima, dihargai, dan dipahami, yang meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mereka untuk mengatasi stres serta tantangan hidup. Selain itu, dukungan keluarga berperan dalam memberikan bimbingan moral dan nilai-nilai yang membantu remaja membentuk identitas diri yang positif. Komunikasi yang baik dengan keluarga juga memungkinkan remaja untuk berbagi masalah atau kekhawatiran mereka, yang bisa mengurangi perasaan kesepian atau kecemasan. Dengan adanya dukungan keluarga, remaja cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik karena mereka merasa memiliki tempat untuk kembali ketika menghadapi kesulitan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat di simpulkan bahwa : Di daptkan nilai *p=value* dari faktor pola asuh terhadap kesehatan mental 0,028, nilai *p=value* dari faktor lingkungan sosial terhadap kesehatan mental 0.019, dan nilai *p=value* dari faktor dukungan terhadap kesehatan mental keluarga 0.019. Responden yang memiliki kesehatan mental baik sebanyak 35 responden (68.6%), dan responden yang memiliki kesehatan mental kategori cukup sebanyak 15 responden(29.4%), sedangkan responden kesehatan mental kurang sebanyak 1 responden (2.0%). Berdasarkan hasil penelitian yang di simpulkan bahwa ada pengaruh faktor-faktor terhadap kesehatan mental remaja di SMAN 1 Telaga, dengan analisis data menggunakan uji *chi-square*.

SARAN

Dalam penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan serta dapat mengaplikasikan ilmu yang di dapat dalam pendidikan dengan kondisi nyata di sekolah, dan menjadi sumber informasi mengenai masalah kesehatan mental pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Afrita, F., & Yusri, F. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kenakalan Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, *2*(1), 14–26. https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.101

Amran, A. (2021). Pengaruh Tindakan Kekerasan Orangtua Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Tadbir: Jurnal Manajemen Dakwah FDIK IAIN Padangsidimpuan*, *3*(2), 319–342. https://doi.org/10.24952/tad.v3i2.4879

Anak, T., & Tata, D. A. N. (n.d.). *PENYELESAIANNYA MENURUT HUKUM*.

Anwar, F., & Julia, P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Bersama si Aceh Besar Pada Masa Pandemi. *JURNAL EDUKASI Jurnal Bimbingan Konseling*, *7*(1), 64–83.

Azhar, Z., Putra, F., Atmaja, B. P., Darul, S., Batulicin, A., Benawa, J. B., Empat, S., & Bumbu, T. (2022). *CHANGES IN MENTAL HEALTH OF FEMALE ADOLESCENT AGED 14-19*. *6*(2), 63–71.

Batusangkar, I. (2020). *FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB ORANG TUA MELAKUKAN*. *4197*.

Belakang, A. L. (2019). *World Health Organization*. 1–12.

Eka Sri Handayani, S.Psi., M.Psi., P. (2022). Kesehatan Mental (Mental Hygiene). In *Journal of Canadian Studies* (Vol. 56, Issue 1).

Fariza, I. (2021). Gangguan Mental Emosional (GME) Pada Remaja Usia 15-19 Tahun Selama Pandemi Covid-19 Di Desa Mungkid. *Universitas Muhammadiyah Magelang*. http://eprintslib.ummgl.ac.id/2833/

Filsafat, P., & Rasa, M. (2023). Rampai Jurnal Hukum Volume 2 No 1 Maret 2023 Rampai Jurnal Hukum Volume 2 No 1 Maret 2023. *RAMPAI Jurnal Hukukm*, *2*(1), 35–46.

Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, *12*(1), 112–117. https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125

Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan KesehatHandayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of . *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, *2*(1), 9. https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905

Isa, W. A. P. (2022). *Pengaruh Pola Asuh Otoriter Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Desa Bukit Gajah Kecamatan Ukui Kabupaten Pelalawan*. 90. http://repository.uin-suska.ac.id/63656/1/GABUNGAN KECUALI BAB V.pdf

Kurniawati, K. I., Yulianto, S., & Putri, D. S. R. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Awal Di Mts Negeri 2 Karanganyar*. 1–8.

Laela, F. N. (2017). Bimbingan Konseling Keluarga Dan Remaja. In *UIN Sunan Ampel Presss*.

Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 : Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *21*(4), 286–291. https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291

Mia, N. A. zam zam, & Novianti, E. (2021). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja yang Mengalami Bullying The Effect of Family Support on Anxiety Levels in Teenagers Experience Bullying. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, *13*, 16–21.

Muhajir, M. (2021). Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Di Desa Kasikan Kecamatan Tapung Hulu Kabupaten Kampar. *Skripsi*, *1*.

Nurain. (2022). Dukungan Keluarga. *הארץ*, *8.5.2017*, 2003–2005. https://dataindonesia.id/sektor-riil/detail/angka-konsumsi-ikan-ri-naik-jadi-5648-kgkapita-pada-2022

Nurhendarsyah, D. R. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja. *Journal of Economic Perspectives*, *2*(1), 1–4. http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon - 2008 - Coaching d'équipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017

Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi. *Journal of Empowerment*, *2*(2), 261.

https://doi.org/10.35194/je.v2i2.1757

Prof. Dr. Yahya Jaya, M. A., & Dina Haya Sufya, M. S. (2023). *Spiritualisasi Taubat & Maaf dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*. Deepublish. https://books.google.co.id/books?id=cGjDEAAAQBAJ

Purnamasari, Y., Fitri, N., & Mardiana, N. (2023). Faktor-faktor yang Memengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *5*(2), 609–616. https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1527

Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, *6115*, 196–215. https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554

Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal of Islamic and Law Studies*, *3*(1), 87–113. http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659%0Ahttps://jurnal.uin-antasari.ac.id

Rahma, Y. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Perawat yang Mempunyai Lansia di Masa Pandemi COVID-19 di RSUP Dr. M.Djamil Padang Tahun 2020. *Skripsi*, 1–98.

Rahmatia. (2022). faktor pola asuh. *Journal of Economic Perspectives*, *2*(1), 1–4. http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon - 2008 - Coaching d'équipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017

Ramadhan, A. R., & Alfiandra, A. (2023). Persepsi Remaja tentang Pengaruh Lingkungan Keluarga dan Sosial terhadap Kenakalan Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, *5*(1), 5261–5272.

Remaja, A. D. (2021). Bab ii remaja. *Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Daur Kehidupan*, *25*.

Replita, R. (2020). Pengaruh Lingkungan Sosial Dan Keadaan Ekonomi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Kelurahan Aek Tampang. *Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, *2*(2), 147–170. https://doi.org/10.24952/gender.v2i2.2174

Reza, W., Tri Ananda, S., Ivanca, T., Fadilah, A., & Jonathan, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Di Kota Batam. *Jurnal Sintak*, *1*(1), 1–7. https://doi.org/

Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Gorontalo Riskesdas 2018. *Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 457. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3894/1/Riskesdas Gorontalo 2018.pdf

Sari, N., Neherta, M., & Fajria, L. (2023). Faktor Penyebab Terjadinya Kekerasan pada Anak Usia Sekolah Dalam Keluarga di Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Jurnal Ners*, *7*(2), 894–900. https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15045

SERI REZKI FAUZIAH. (2019). *kesehatan mental*.

Setiawati, R. (2020). Kesehatan Mental Perspektif M. Bahari Ghazali. *Skripsi*, *9*, 1689–1699.

Shohimah, S. N., & Ritanti. (2022). *Asuhan Keperawatan Keluarga pada Remaja dengan Masalah Resiko Perilaku Seks*.

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *DASAR METODOLOGI PENELITIAN*. Literasi Media Publishing. https://books.google.co.id/books?id=QPhFDwAAQBAJ

Suryandari, S. (2020). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kenakalan Remaja. *JIPD*

(Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar), *4*(1), 23–29. https://doi.org/10.36928/jipd.v4i1.313

Susanti. (2019). KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM Septiani Selly Susanti 1. *As-Salam*, *Vol 7 No 1 (2018): PENDIDIKAN, HUKUM & EKONOMI SYARIAH*, 1–20. http://ejournal.staidarussalamlampung.ac.id/index.php/assalam/article/view/101

T Rahman. (2018). *Perbandingan Produktivitas Kerja Karyawan Sebelum Dan Seteleah Pelatihan Pada PT Kuwera Jaya Makassar*.

Utami Nur Hafsari Putri, N. A. S. S. M. (2022). *MODUL KESEHATAN MENTAL*. CV. AZKA PUSTAKA. https://books.google.co.id/books?id=yL_MEAAAQBAJ

Yusri, A. Z. dan D. (2020). *Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).