

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Pengertian remaja

Remaja memiliki arti tersendiri dalam ilmu psikologi yang dikenalkan dengan istilah-istilah lain, seperti *puberteit*, *adolescence*, dan *youth*. Kata remaja berasal dari kata latin “*adolescent*” yang diartikan sebagai kedewasaan dan perkembangan menuju kematangan fisik, kematangan sosial dan kematangan psikologis (Sebayang *et al.*, 2018).

Masa remaja adalah sebuah kata yang memiliki banyak arti yang berbeda-beda, tergantung siapa dan dari mana orang melihatnya, karena masa remaja sering dianggap sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang seiring berjalannya waktu terus mengalami perubahan baik fisik maupun psikis. (Sulaiman *et al.*, 2020).

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikis maupun intelektual. Remaja memiliki karakteristik tersendiri, yaitu sangat ingin tahu, suka berpetualang, menantang dan cenderung lebih emosional, yang mempengaruhi pada kesehatan fisik dan psikososial remaja tersebut (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

2. Tahapan remaja

Tidak ada satupun definisi ilmiah tentang batasan umur remaja, karena masing-masing orang memiliki tahapan perkembangan yang berbeda-beda, tergantung genetik, asupan makanan dan kondisi lingkungan. Akan tetapi banyak

peneliti dan ahli tumbuh kembang menggunakan rentang usia 10-24 tahun sebagai rentang usia remaja. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan terkini penelitian menunjukkan batasan ini bisa naik menjadi 24 tahun. Penelitian yang diterbitkan jurnal *The Lancet*, batas usia remaja adalah 10-24 tahun atau setara dengan anak muda versi WHO, kesimpulan riset ini berdasarkan kriteria bahwa remaja adalah orang yang berada pada masa transisi, dan belum menikah atau memiliki tanggungan hidup apapun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Terdapat tiga tahapan perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju masa dewasa dan mengelompokan batas usia menurut *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, antara lain:

1. Remaja awal (*early adolescence*)

Masa remaja awal berada pada rentang usia 11-13 tahun yang ditandai dengan peningkatan pesat dalam pertumbuhan dan pematangan fisik, sehingga keadaan emosional dan intelektual pada masa remaja awal ini lebih kepada penilaian kembali terhadap identitas dirinya dikarenakan keadaan emosional remaja yang belum stabil. Dukungan teman sebaya sangat penting pada tahap ini, karena memainkan peran penting dalam hubungan, pergaulan dan perubahan pada diri remaja.

2. Remaja madya (*middle adolescence*)

Pertengahan masa remaja berada pada rentang usia 14-18 tahun yang ditandai dengan pubertas yang hampir sempurna, permulaan cara berpikir yang

baru, mulai memperhatikan kelompok bermain dengan selektif dan kompetitif, adanya keinginan untuk meningkatkan hubungan psiko-emosional yang maksimal dengan orang tua dan mulai menunjukkan minat dan ketertarikan pada lawan jenis.

3. Remaja akhir (*late adolescence*)

Masa remaja akhir berada pada rentang usia 19-24 tahun yang merupakan masa menuju masa dewasa dengan identitas diri yang lebih kuat. Pada masa ini, remaja dikatakan sangat aktif mengikuti berbagai kegiatan untuk menambah pengalaman dan relasi guna mempersiapkan masa depan. Selain itu, masa remaja akhir juga ditandai dengan kestabilan emosi, kemampuan mengekspresikan emosi secara verbal, rasa hormat yang lebih besar terhadap orang lain, konsistensi yang lebih besar dengan minat mereka, dan harga diri, membanggakan hasil atau pencapaian tertentu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah usia transisi, seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, akan tetapi belum mampu ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun masyarakat. Remaja terbagi atas tiga kelompok usia; remaja awal berusia 11-13 tahun, remaja pertengahan berusia 14-18 tahun, dan remaja akhir berusia 19-24 tahun.

3. Karakteristik masa remaja

a. Pertumbuhan fisik

Remaja dalam fase ini akan mengalami proses perubahan fisik dengan sangat cepat, sehingga remaja akan membutuhkan lebih banyak asupan makan dan waktu tidur yang berbeda dengan masa anak-anak maupun masa dewasa guna mengimbangi perubahan yang terjadi.

b. Perkembangan fungsi organ seksual

Tanda perkembangan pada fungsi organ seksual yang akan dijumpai pada anak laki-laki adalah mulai terproduksi sperma dan akan melewati masa mimpi pertama yang tanpa disadari dapat mengeluarkan sperma. Sedangkan untuk anak perempuan akan ditemukan gejala menstruasi.

c. Cara berpikir

Pada remaja, mereka sudah mulai mampu memikirkan hal kritis. Dia akan melakukan penolakan jika lingkungannya masih menganggap mereka seperti anak kecil. Apabila orangtua dan guru tidak memahami proses pikir remaja, maka akan muncul perilaku yang menyimpang diantaranya perkelahian antar pelajar atau yang sering disebut dengan kenakalan pada remaja.

d. Emosi yang meluap-luap

Emosi yang dimiliki pada masa remaja masih belum stabil, sehingga mereka akan memikirkan diri sendiri tanpa memikirkan realistis. Masa remaja akan sangat rentan terhadap hal-hal yang negatif, seperti hamil diluar nikah, bunuh diri disebabkan patah hati, dan sebagainya. Kejadian seperti itu akan terjadi karena remaja belum mampu mengatur emosinya yang masih labil.

e. Mulai tertarik terhadap lawan jenis

Dalam proses bersosialisasi, remaja akan mulai muncul ketertarikan pada lawan jenis. Orang tua diharapkan mengerti akan hal tersebut, karena jika orang tua kurang paham maka orang tua akan mengambil tindakan yang kurang disukai remaja yaitu larangan sehingga akan menimbulkan konflik dan kemudian remaja akan bersikap tertutup terhadap orang tuanya.

f. Mencari perhatian lingkungan sekitar

Remaja akan berusaha untuk mendapatkan status serta peran di lingkungan sekitarnya, seperti mengikuti kegiatan remaja di sekitar tempat tinggalnya.

g. Terikat dengan kelompok

Dalam hal ini remaja akan lebih tertarik pada kelompok sebayanya dibandingkan dengan orangtua. Ini terjadi karena dalam kelompok remaja akan mencari pengalaman baru yang disukai pada masa remaja. Orang tua diharapkan mampu membimbing remaja pada hal-hal yang memiliki sifat positif (Mansur & Budiarti, 2018).

4. Masalah yang dihadapi remaja

a. Penyalahgunaan narkoba

Secara emosional remaja memiliki emosi yang masih labil, sehingga mereka amat rentan untuk menggunakan jenis obat-obatan yang terlarang (narkoba). Hal ini didorong oleh rasa ingin tahu, ingin coba-coba, mengikuti teman-temannya, dianggap sebagai solidaritas kelompok yang kuat, dan karena pemilihan lingkungan pergaulan yang salah (Putro, 2018).

b. Sex bebas

Perkembangan ilmu pengetahuan cukup besar pengaruhnya terhadap perilaku kebebasan seksual. Pada tahap ini pemahaman nilai-nilai, norma, dan kepercayaan pada remaja biasanya lemah sehingga mereka lebih sering bertindak ceroboh untuk sekedar memenuhi gaya aktualisasi yang berlebihan (Fauzia & Rahmiaji 2019).

c. Tawuran antara pelajar

Masalah tawuran antara pelajar tidak bisa kita pandang hanya sebelah mata karena bisa memberikan dampak buruk pada pelajar dan juga masyarakat sekitar (Widiyani, 2021).

d. *Bullying*

Bullying merupakan bentuk ancaman, perlawanan terhadap sasaran yang lebih lemah dibanding pelaku dilihat dari aspek kekuatan fisik, sosial, psikologis, dan aspek lain yang menunjukkan perbedaan kekuatan (Devi, 2019). *Bullying* merupakan perilaku kekerasan yang terjadi dalam bentuk pemaksaan secara psikologis maupun fisik kepada individu ataupun kelompok yang memiliki kekuatan lebih lemah. *Bullying* bisa dilakukan oleh seseorang maupun kelompok dan mereka biasanya telah mempersiapkan kekuatan dirinya untuk memberi perlakuan apapun kepada korbannya (Lestari, 2019). Jenis *bullying* itu sendiri menurut Zakiyah & Humaedi (2019) ada 4 macam, yaitu :

- 1) *Bullying* fisik penindasan secara fisik adalah jenis *bullying* yang mudah untuk kita identifikasi dibanding *bullying* lainnya, namun hal ini biasanya korban enggan untuk melaporkan kepada orang lain terkait tentang yang terjadi pada dirinya. Bentuk *bullying* secara fisik antara lain memukul, menendang, mencekik, menggigit, mencakar, meninju, dan bentuk kekerasan lainnya. Kejadian ini cukup menyakitkan bagi korban, dan biasanya pelaku merusak bahkan menghancurkan barang-barang yang dimiliki oleh para korban.
- 2) *Bullying* verbal merupakan wujud penindasan yang sering terjadi dan pelakunya bisa perempuan maupun laki-laki. Bentuk penindasan secara verbal antara lain celaan, fitnah, komentar kejam, menghina, dan yang sekarang sedang berkembang yaitu *body shaming* atau mengomentari tubuh orang lain secara negatif.
- 3) *Bullying* relasional adalah bentuk penindasan yang melemahkan harga diri dari korbannya, dan penindasan ini sulit untuk diidentifikasi dari luar. Bentuk

perilaku dari penindasan ini adalah lirikan mata yang agresif, tawaan yang mengejek, dan bahu bergidik.

- 4) *Cyber bullying* berkembang akibat perkembangan dari teknologi yaitu internet dan media sosial. Penindasan ini berupa pengiriman pesan negatif dari pelaku kepada korbannya melalui sms atau pun pesan yang ada di internet dan media sosial

B. Konsep *Body Shaming*

1. Pengertian *Body Shaming*

Menurut Fauzia & Rahmiaji (2019) secara garis besar, kekerasan dibagi atas dua jenis yaitu kekerasan fisik, dan kekerasan verbal (psikis). Kekerasan fisik dapat berakibat pada fisik yang ditandai dengan adanya bekas luka, nampak memar ditubuh korban, sedangkan kekerasan verbal berakibat pada korban yang mengalami trauma psikis dikarenakan ucapan atau ejekan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan yang didapatkan, seperti memperlakukan tubuh atau mengejek bagian tubuh seseorang yang disebut *Body Shaming*. *Body Shaming* merupakan tindakan seseorang yang mencela atau dapat diartikan sebagai penilaian individu terhadap individu yang lain tentang tubuh mereka yang mengakibatkan akan timbul penilaian terkait bentuk tubuh yang tidak ideal dan tidak sesuai dengan pandangan orang lain mengenai bentuk tubuh mereka. Perlakuan *body shaming* merupakan pengalaman yang dialami individu ketika kekurangan seseorang dipandang sebagai sesuatu yang negative oleh orang lain dari bentuk tubuhnya. Perlakuan *body shaming* termasuk *bullying* verbal yang dapat menimbulkan penilaian buruk terhadap diri sendiri (Aminudin, 2019).

Body Shaming merupakan suatu bentuk kekerasan verbal-emosional yang sering tidak disadari oleh pelakunya karena pada umumnya dianggap wajar. *Body shaming* saat ini menjadi trend dan menjadi pembahasan yang serius mengingat banyak perilaku yang dilontarkan kepada korban atau orang yang terkena perundungan mengenai anggota badannya yang menjadi guyanan untuk bahan tertawaan bagi orang lain (Gani, 2021).

2. Bentuk *Body Shaming*

Menurut Aminudin (2019) yaitu menyatakan kepuasan tumbuh berdasarkan jenis kelamin yang menunjukkan bahwa pada remaja laki-laki, kepuasan tumbuh dikaitkan dengan fisik yang maskulin, sedangkan pada remaja perempuan kepuasan tubuh dikaitkan dengan berat badan. *Body shaming* pada siswa laki-laki mayoritas mengalami *thin shaming* yang disusul dengan warna kulit, *fat shaming*, dan rambut tubuh.

Sedangkan menurut Gani (2021) mengungkapkan laki-laki juga memperhatikan penampilan tubuhnya untuk mendapatkan citra tubuh positif karena adanya tekanan yang diterima dari lingkungan untuk memiliki porsi tubuh ideal yaitu tubuh atletis, maskulin dan berotot yang dianggap salah satu cara untuk menampilkan kekuatan dan kelelakiannya. Hal ini menyebabkan remaja laki-laki mengalami *stress* yang berfokus pada emosi akan permasalahan pada dirinya. Pengelolaan *stress* yang dilakukan yaitu mengontrol dirinya, menerima tanggung jawab, serta mencari makna positif dan memberi jarak.

Menurut Fauzia & Rahmiaji (2019) berbagai macam bentuk *body shaming* diantaranya :

a. *Fat Shaming*

Fat shaming adalah jenis yang paling populer dari *body shaming*, yaitu memberikan komentar negative terhadap orang yang memiliki badan gemuk atau *plus size*.

b. *Skinny / Thin Shaming*

Skinny/Thin Shaming adalah kebalikan dari *fat shaming* tetapi memiliki dampak negative yang sama. Bentuk *body shaming* ini lebih diarahkan kepada perempuan., seperti dengan mempermalukan seseorang yang memiliki badan yang kurus atau terlalu kurus.

c. Rambut Tubuh / Tubuh berbulu

Rambut Tubuh / Tubuh berbulu yaitu bentuk *body shaming* dengan menghina seseorang yang dianggap memiliki rambut-rambut berlebih ditubuh, seperti dilengan maupun dikaki. Terlebih pada perempuan akan dianggap tidak menarik jika memiliki tubuh berbulu.

d. Warna Kulit

Warna kulit termasuk bentuk *body shaming* dengan mengomentari warna kulit seseorang, seperti terlalu pucat atau gelap.

3. Ciri – Ciri *Body Shaming*

Menurut Setyoningrum (2022) *Body shaming* berkaitan dengan citra tubuh dalam pembentukan persepsi tubuh yang ideal atau sempurna menurut masyarakat ataupun orang yang melihat, sehingga hal ini menimbulkan suatu standar kecantikan yang harus sesuai standar yang membuat seseorang merasa kurang memiliki kesempurnaan jika tidak bisa mencapai standar yang diinginkan. Seseorang yang tidak bisa atau tidak dapat mencapai keinginannya akan merasakan

perlakuan yang berbeda terhadap orang lain, seperti mendapat sindiran. Hal itu termasuk kekerasan verbal yang merupakan perilaku *body shaming*. Adapun ciri-ciri perilaku *body shaming* yaitu, mengkritik penampilan sendiri atau membandingkan diri dengan orang lain, mengkritik atau mengomentari penampilan orang lain di depan mereka atau orang banyak, serta mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka.

4. Jenis *Body Shaming*

Menurut Dolezal (2020) jenis *body shame* dibagi menjadi dua:

- a. *Acute Body Shame* yaitu rasa malu yang akut dikarenakan bentuk tubuh yang dimiliki yang terkait aspek dari perilaku tubuh, seperti tingkah laku ataupun perubahan seseorang.
- b. *Chronic Body Shame* yaitu rasa malu terhadap tubuh secara kronis yang muncul karena adanya aspek penampilan atau bentuk tubuh seseorang yang lebih berkelanjutan bahkan menjadi permanen, seperti berat badan, tinggi badan, dan warna kulit. Selain itu timbul akibat penilaian terhadap kelainan bentuk seperti bekas luka hingga cacat tubuh seseorang. Rasa malu kronis juga dikaitkan dengan fungsi dan kecemasan terhadap tubuh, contoh jerawat, adanya penyakit, serta penuaan. Jenis rasa malu terhadap tubuh ini dialami secara kronis dan terjadi secara berulang-ulang ke dalam kesadaran seseorang. Jenis *body shame* ini menyebabkan tekanan dan menyakiti sehingga mempengaruhi harga diri dan nilai diri.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi *body shaming*

Menurut Aminudin (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi *body shaming* antara lain:

- a. Penilaian atau komentar orang lain, perbandingan dengan orang lain, peran seseorang, identifikasi terhadap orang lain. Citra diri bisa tertanam pikiran bawah sadar oleh pengaruh orang lain, pengaruh lingkungan pengalaman masa lalu atau sengaja di tanamkan oleh pikiran bawah sadar. Citra diri ada yang bersifat positif dan ada juga yang bersifat negatif.
- b. Ketidakpekaan sosial, hal ini berkaitan dengan tindakan-tindakan menjurus kearah *body shaming* yang biasa dianggap sebagai lelucon atau bahan candaan semata. Ketidakpekaan ini meliputi rasa abai bahwa seseorang mungkin merasa sedih dan sakit hati atas lelucon mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya.
- c. Bentuk intimidasi dan dominasi, *body shaming* merupakan salah satu bentuk intimidasi dan upaya mendominasi seseorang oleh pihak lain yang memiliki kuasa lebih dengan menjatuhkan mental atau harga diri dengan merendahkan fisik seseorang.

6. Dampak Perilaku *Body Shaming*

Menurut Fauzia & Rahmiaji (2019) dampak perilaku *body shaming* kebanyakan adalah hal yang negative, yang menyebutkan bahwa perilaku *body shaming* berdampak terhadap pola pikir yang mengarah negative terhadap seseorang. Hasil penelitian perilaku *body shaming* dapat menyebabkan penilaian pada diri sendiri mengarah ke hal yang buruk. Contohnya adalah pada penelitian ini, seorang siswi yang *bullying* akibat dirinya kurus dan diberikan nama sebutan oleh teman sebayanya, dirinya tidak berani sekolah karena takut bertemu karena

merasa malu pada teman-teman yang lain. Hal ini membuat siswi itu merasa malu dengan citra tubuhnya. Dampak dari rasa malu terhadap tubuh dapat menimbulkan rasa ingin mengikuti apa yang orang lain sampaikan terkait bentuk tubuhnya. Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan antara memiliki pengalaman perilaku *body shaming* dengan gangguan citra tubuh karena rasa malu yang menyebabkan siswi tidak berani untuk sekolah.

Menurut Dolezal (2020) mengatakan bahwa proses terjadinya *body shaming* terbentuk karena adanya interaksi dan pengaruh dari lingkungan yang memberikan dampak seperti:

- a. Gangguan Makan yang merupakan penyebab *body shaming* dengan harga diri yang rendah, dan berkaitan dengan pola makan. Sehingga seseorang cenderung melakukan perubahan pada tubuhnya untuk menurunkan atau menaikkan berat badan.
- b. Mempengaruhi Kesehatan Fisik yang terdapat mengenai hubungan positif antara *body shame* dengan infeksi maupun gejala dan infeksi dari suatu penyakit yang disebabkan karena respond dan penilaian tubuh yang rendah, sehingga rentan dengan penyakit karena kurang perhatian terhadap kondisi kesehatannya.
- c. Depresi yang dialami seseorang karena perspektif negative terhadap diri tentang tubuhnya yang menyebabkan individu mengalami kondisi kehilangan diri (*loss of self*) yang mengakibatkan kurangnya kepuasan terhadap bentuk tubuh atau keadaan tubuh.

C. Konsep Kesehatan Mental dan Emosional

1. Pengertian kesehatan mental dan emosional

Kesehatan mental dan emosional berkaitan dengan beberapa hal, yang pertama yaitu bagaimana seseorang memikirkan, merasakan dan menjalani keseharian dalam kehidupan, yang kedua bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan orang lain, ketiga yaitu bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi (Yusuf, 2019). Kesehatan mental dan emosional diambil dari konsep *mental hygiene*. Kata mental diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah *mental hygiene* dimaknakan sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan (Sutejo, 2019).

Kesehatan mental dan emosional adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gejala jiwa atau fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain, sehingga muncul keharmonisan yang terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (pertentangan pada diri individu itu sendiri) (Fakhriyani, 2019).

Menurut WHO, sehat adalah suatu kondisi yang lengkap secara fisik, mental dan kesejahteraan sosial, disamping itu tidak ada penyakit atau kelemahan yang dimiliki. Definisi sehat tidak hanya berkaitan dengan fisik semata, namun juga berkaitan dengan sehat secara psikis dan mencapai kesejahteraan sosial. WHO

mendefinisikan tentang kesehatan jiwa sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Arini & Syarli, 2020).

2. Gangguan mental dan emosional

Gangguan mental dan emosional merupakan istilah resmi yang digunakan dalam Pedoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ). Gangguan jiwa ialah sindrom atau pola perilaku, atau psikologik seseorang, yang secara klinik cukup bermakna, dan secara khas berkaitan dengan suatu gejala penderitaan (*distress*) atau hendaya (ketidakberdayaan atau ketidakmampuan) yang dalam bahasa inggris dinamakan *impairment/disability* terjadi dalam satu atau lebih fungsi yang penting dari manusia. Sebagai tambahan bahwa disfungsi itu adalah disfungsi dari segi perilaku, psikologik, biologik, dan gangguan itu tidak semata-mata terletak dalam hubungan antara orang itu dengan masyarakat (Yusuf, 2019).

Beberapa jenis kategori orang yang menderita gangguan mental dan emosional dan masing-masing jenis serta cirinya berbeda-beda sesuai dengan tingkatannya dari yang paling berat sampai ringan, seperti Skizofrenia, gangguan bipolar, gangguan Involusi, gangguan delusional, gangguan-gangguan pola kepribadian seperti gangguan Paranoid, Skizoid, Skizotipal, perbatasan (*border-line personality disorder*), gangguan waham/delusi, gangguan sifat kepribadian seperti gangguan pasif-Agresif, Obsesif-Kompulsif, gangguan identitas dissosiatif (kepribadian ganda), gangguan kepribadian antisosial dan masih banyak lagi (Maslim, 2019).

3. Faktor risiko kesehatan mental dan emosional

Perkembangan mental dan emosional remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin ataupun usia (Yosep, 2016). Seorang individu secara alami memiliki faktor risiko yang dapat berkembang sebagai stresor yang akan mempengaruhi kesejahteraan jiwanya (Arini & Syarli, 2020).

a. Penindasan/*bullying*

Hidup di era digital memudahkan seseorang melakukan *bullying* secara *online* dan bersembunyi di balik akun media sosial. Dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak berita muncul tentang efek berbahaya dari intimidasi *online*. Ketika seseorang secara teratur diintimidasi secara fisik dan verbal, mereka akan merasa tidak berdaya dan kesepian. Hari-harinya akan dipenuhi dengan pemikiran apakah dia akan mengalami hal yang sama besok dan apakah akan bertambah buruk jika dia melaporkan kejadian tersebut.

b. Depresi

Depresi adalah gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai proses berpikir, berperasaan dan berperilaku seseorang. Seseorang yang depresi memperlihatkan perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan, disertai perasaan sedih, kehilangan minat dan kegembiraan dan juga kehilangan energi sehingga kelihatan mudah lelah dan malas beraktivitas.

c. Kecemasan/ Ansietas

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan jiwa yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman.

d. *Stress*

Stress adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (jiwa/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. *Stress* adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan seseorang.

e. Masalah emosional dan perilaku

Gangguan emosional atau perilaku (emotional behavioral disorder/EBD) mengacu pada suatu kondisi di mana tanggapan perilaku atau emosional seorang individu di sekolah sangat berbeda dari norma-norma yang umumnya diterima, sesuai dengan usia, etnis, atau budaya.

f. Masalah hubungan teman sejawat

Kelompok teman sebaya mempunyai peran dan pengaruh yang besar terhadap kehidupan seorang remaja. Interaksi sosial dan hubungan teman sebaya mempunyai peranan yang besar dalam mendorong terbentuknya berbagai keterampilan sosial. Bagi remaja hubungan yang terpenting bagi diri mereka selain orangtua adalah teman-teman sebaya dan seminatnya. Di lain pihak, pengaruh dan interaksi teman sebaya juga dapat memicu timbulnya perilaku antisosial, seperti mencuri, melanggar hak orang lain, serta membolos, dsb.

4. Karakteristik jiwa yang sehat

Seseorang yang jiwanya sehat memiliki karakteristik tertentu. Kriteria tersebut meliputi:

a. Sikap positif terhadap diri sendiri

Individu dapat menerima dirinya secara utuh, menyadari adanya kelebihan dan kekurangan dalam diri dan menyikapi kekurangan atau kelemahan tersebut dengan baik.

b. Tumbuh kembang dan beraktualisasi diri

Individu mengalami perubahan ke arah yang normal sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya serta mampu mewujudkan potensinya.

c. Integrasi

Individu menyadari bahwa semua aspek yang dimilikinya secara utuh dan mampu mengendalikan *stress* dan mengatasi kecemasan.

d. Persepsi sesuai dengan kenyataan

Pemahaman individu terhadap stimulus eksternal sesuai dengan realitas yang ada. Persepsi individu dapat berubah dengan adanya informasi baru dan empati terhadap perasaan dan sikap orang lain.

e. Otonomi

Individu dapat membuat keputusan yang bertanggung jawab dan dapat mengatur kebutuhannya sendiri tanpa bergantung pada orang lain.

Dadang Hawari pernah mengemukakan pendapat WHO, tentang delapan kriteria jiwa (jiwa) yang sehat dalam Yusuf (2019), yaitu :

- a. Mampu belajar dari pengalaman
- b. Mudah beradaptasi
- c. Lebih senang memberi daripada menerima
- d. Lebih senang menolong daripada ditolong
- e. Mempunyai rasa kasih sayang

- f. Memperoleh kesenangan dari hasil usahanya
- g. Menerima kekecewaan untuk dipakai sebagai pengalaman
- h. Berpikir positif (*positive thinking*)

Selanjutnya Dadang Hawari juga mengemukakan bahwa kriteria sehat jiwa itu antara lain bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial, menjaga kelestarian lingkungan sekitar, dan merealisasikan berbagai potensi dirinya (Yusuf, 2019).

5. Gejala gangguan kesehatan mental dan emosional

Gejala umum gangguan kesehatan mental dan emosional yang umum terjadi (Yosep, 2019), antara lain:

- a. Sering merasa sedih dan kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi.
- b. Ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan atau perasaan bersalah yang menghantui dan perubahan mood atau suasana hati yang drastis.
- c. Tampak menarik diri dari teman dan lingkungan sosial.
- d. Kelelahan yang signifikan, energi menurun, atau mengalami masalah tidur.
- e. Ketidakmampuan untuk mengatasi *stress* atau masalah sehari-hari.
- f. Paranoid serta delusi dan halusinasi.
- g. Tidak mampu memahami situasi dan orang-orang.
- h. Kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol secara berlebihan atau menggunakan narkoba.
- i. Perubahan besar dalam kebiasaan makan dan mengalami perubahan pada gairah atau dorongan seksual.
- j. Marah berlebihan dan rentan melakukan kekerasan.
- k. Kerap merasa tak berdaya atau putus asa.

- l. Berpikir untuk bunuh diri.

Menurut Yusul gejala gangguan jiwa antara lain

- a. Gejala psikologis seperti perasaan sedih, kehilangan minat atau kegembiraan, perasaan cemas, dan gangguan tidur atau nafsu makan.
- b. Gejala fisik: sering terkait dengan masalah kesehatan mental, seperti kelelahan yang berlebihan, gangguan tidur, dan gangguan pencernaan.
- c. Kognisi dan perilaku: konsentrasi yang buruk, perasaan bersalah yang berlebihan, atau pikiran-pikiran merugikan yang berulang.
- d. Fungsi sosial: termasuk pertanyaan tentang hubungan dengan orang lain, dukungan sosial, dan perasaan terisolasi atau kesepian.
- e. *Stress* dan Ketegangan: berkaitan dengan *stress* dan ketegangan yang mungkin dirasakan seseorang dalam kehidupan sehari-hari.