

Analisa Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Banjarbaru

Amelia Rahma¹
Sulis Cahyani²

Korespondensi penulis: amelia.rahma0207@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Abstract. *Adolescent mental health is a critical aspect of well-being, especially in the context of a rapidly changing society such as Banjarbaru. This condition is often overlooked, even though it has a significant impact on individual development. Gratitude, as a psychological factor, has been found to play an important role in shaping the mental health of adolescents. Therefore, analyzing the relationship between gratitude and mental health of adolescents in Banjarbaru is an urgent need. This research aims to explore and analyze the relationship between the level of gratitude and the mental health of teenagers in Banjarbaru. The specific aim is to explore the impact of gratitude on aspects of adolescents' emotional, psychological and social well-being in a local context rich in values and traditions. This research uses a descriptive qualitative approach with a literature study approach and analysis of secondary data from local community health surveys. A comprehensive analysis of the relationship between gratitude and mental health of teenagers in Banjarbaru shows a significant positive correlation. Teenagers who have high levels of gratitude tend to show higher levels of happiness, lower levels of stress, and better abilities in managing emotions. These findings reinforce the urgency of including local values in efforts to improve adolescent mental health.*

Keywords: *Gratitude, Adolescent Mental Health, Traditional Values.*

Abstrak. Kesehatan mental remaja adalah aspek kesejahteraan yang kritis, terutama dalam konteks masyarakat yang berubah cepat seperti Banjarbaru. Kondisi ini sering diabaikan, meskipun memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan individu. Rasa syukur, sebagai faktor psikologis, telah ditemukan memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, analisis hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental remaja di Banjarbaru menjadi suatu kebutuhan mendesak. Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan menganalisis hubungan antara tingkat rasa syukur dengan kesehatan mental remaja di Banjarbaru. Tujuan khususnya adalah untuk mengeksplorasi dampak rasa syukur pada aspek-aspek kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial remaja dalam konteks lokal yang kaya akan nilai dan tradisi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur dan analisis data sekunder dari survei kesehatan masyarakat setempat. Analisis menyeluruh mengenai hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental remaja di Banjarbaru menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan. Remaja yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih

tinggi, tingkat stres yang lebih rendah, dan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi. Temuan ini memperkuat urgensi memasukkan nilai-nilai lokal dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja.

Kata kunci: Rasa Syukur, Kesehatan Mental Remaja, Nilai Tradisional.

LATAR BELAKANG

Di era yang serba cepat dan penuh tekanan ini, kesehatan mental remaja sering kali menjadi topik yang penting namun terabaikan. Kesehatan mental tidak hanya terbatas pada ketiadaan gangguan psikologis, melainkan juga mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Dalam konteks ini, rasa syukur muncul sebagai faktor kunci yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja.

Remaja merupakan fase di mana individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Ini adalah waktu di mana fondasi kesehatan mental yang kuat sangat diperlukan untuk menghadapi tantangan dan tekanan yang muncul. Kesehatan mental yang baik membantu remaja dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi, membangun hubungan yang sehat, serta membuat keputusan yang bijaksana.

Hubungan yang harmonis dengan teman pada masa remaja berhubungan dengan kesehatan mental yang positif di masa dewasa (Desmita, 2013). Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana seseorang menyadari keterampilannya, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat terlibat dalam kegiatan produktif, dan dapat memberikan kontribusi kepada komunitas dan Masyarakat (WHO, 2022).

Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 10,1% penduduk Indonesia dengan usia di atas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional (Riskesdas, 2018). Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, menjelaskan bahwa 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. Menurut Statistik Pendidikan dan Kebudayaan, usia 15-18 tahun berada pada bangku Sekolah Menengah Atas (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016). Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Riau adalah sebesar 8,9% yang meningkat dari 2,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pentingnya menjaga kesehatan mental dapat berimbas pada kesejahteraan diri remaja itu sendiri. Remaja yang sehat mentalnya adalah individu yang terhindar dari

keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis. Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, dan akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri (Sari & Saleh, 2022). Arus positif yang kuat pada kesehatan mental dapat mengembangkan kekuatan remaja dalam menghadapi kehidupan sehari-hari (Nugraha et al., 2023).

KAJIAN TEORITIS

Rasa syukur yang sering diartikan sebagai pengakuan dan apresiasi terhadap aspek-aspek positif dalam hidup, berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Studi telah menunjukkan bahwa remaja yang sering mengungkapkan rasa syukur cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, stres yang lebih rendah, dan sikap yang lebih positif terhadap hidup dan orang lain. Masalah kesehatan mental yang dihadapi remaja mayoritas adalah konflik persahabatan (Haq & Imron, 2020).

Kesehatan mental merujuk pada keadaan kesejahteraan psikologis di mana seseorang dapat memanfaatkan potensi emosional dan intelektualnya, menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Ini bukan hanya tentang tidak adanya gangguan mental, tetapi juga meliputi aspek positif dari kesehatan psikologis seperti kemampuan untuk menikmati kehidupan, ketahanan dalam menghadapi stres, keseimbangan emosional, fleksibilitas dalam berpikir dan bertindak, serta hubungan yang sehat dengan orang lain.

Remaja adalah tahap perkembangan manusia yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum dewasa, biasanya melibatkan orang-orang yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Tahap ini ditandai oleh perubahan signifikan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Menurut (Aulya et al., 2022) Remaja mengalami perkembangan kognitif yang besar, di mana mereka mulai berpikir lebih abstrak dan kritis. Mereka juga mulai membentuk identitas mereka sendiri, memperluas pemahaman mereka tentang konsep moral, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk merencanakan dan memikirkan masa depan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur. Penelitian ini akan mengambil fokus pada analisis

hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental remaja di Banjarbaru (Sugiyono, 2017). Langkah awal melibatkan identifikasi dan pemilihan sumber-sumber literatur yang relevan mengenai rasa syukur dan kesehatan mental remaja, baik yang telah dilakukan di Indonesia maupun studi-studi internasional yang dapat memberikan wawasan yang mendalam. Analisis literatur ini akan mencakup temuan-temuan penelitian terdahulu, teori-teori yang mendukung atau menentang hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental remaja, serta faktor-faktor kontekstual yang mungkin memengaruhi hubungan tersebut di lingkungan Banjarbaru. Penelitian akan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk merinci dan mendeskripsikan hasil analisis literatur tersebut. Data akan diperoleh melalui review mendalam terhadap literatur-literatur yang relevan dan dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental remaja. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami konteks sosial dan budaya Banjarbaru secara lebih mendalam, melibatkan wawancara atau observasi langsung dengan remaja, orangtua, atau ahli kesehatan mental untuk menggali pemahaman yang lebih kaya mengenai peran rasa syukur dalam mendukung kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja di konteks lokal, khususnya hubungannya dengan tingkat rasa syukur.

Teknik pengumpulan data yang dapat diterapkan dalam penelitian analisis hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental remaja di Banjarbaru adalah melibatkan studi literatur yang mencakup penelitian-penelitian terdahulu, artikel-artikel ilmiah, dan teori-teori terkait rasa syukur dan kesehatan mental remaja. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi temuan-temuan yang sudah ada, menggali kerangka teoritis, dan memahami perkembangan konsep di bidang tersebut. Melibatkan pengamatan langsung oleh peneliti dalam kegiatan-kegiatan sehari-hari remaja di Banjarbaru. Observasi partisipatif memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman remaja terkait rasa syukur dan kesehatan mental mereka.

Menurut (Sugiyono, 2018) Teknik analisis data yang tepat dan cermat sangat penting dalam memahami dan menginterpretasikan hasil penelitian. Berikut adalah beberapa teknik analisis data yang dapat diterapkan dalam penelitian mengenai hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental remaja di Banjarbaru Untuk data kualitatif dari

observasi analisis tematik dapat digunakan. Data akan diidentifikasi, dikodekan, dan dikelompokkan berdasarkan tema-tema tertentu yang muncul. Ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola yang mungkin menunjukkan hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental remaja. Analisis konten dapat digunakan untuk menggali informasi dari dokumen-dokumen terkait kesehatan mental remaja di Banjarbaru. Kategori-kategori yang relevan dengan rasa syukur dan kesehatan mental dapat ditetapkan, dan data akan dianalisis berdasarkan kategori-kategori tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi literatur mengenai hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental remaja memberikan wawasan mendalam tentang dinamika kompleks di dalamnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik. Mengeksplorasi konsep rasa syukur, (Shabira & Uyun, 2023) menyatakan bahwa remaja yang mampu mengungkapkan pengakuan terhadap aspek-aspek positif dalam hidup mereka cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dan tingkat stres yang lebih rendah.

Lainhalnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kresna Agung Yudhianto et al., 2023) menyoroti bahwa rasa syukur bukan hanya sekadar aspek personal, tetapi juga mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri dan melakukan introspeksi terhadap tindakan mereka. Ini berarti bahwa rasa syukur memiliki dampak lebih luas pada kesehatan mental, mencakup kontrol emosi dan kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup. Penelitian terkait kesehatan mental remaja di Indonesia seperti yang disajikan dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) dan Kementerian Kesehatan RI (2018), menyoroti prevalensi gangguan kesehatan mental pada populasi remaja. Temuan ini memberikan konteks yang penting untuk memahami urgensi penelitian mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja, termasuk peran rasa syukur.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa variabilitas kontekstual dan budaya dapat memoderasi hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental (Safitri et al., 2022). Oleh karena itu, dalam mengadaptasi temuan global ke dalam konteks lokal Banjarbaru, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini mungkin beroperasi. Pentingnya integrasi konsep rasa syukur dalam intervensi kesehatan mental remaja di Banjarbaru menjadi semakin jelas (Lenggang Nalaswari et al., 2023). Hasil

literature review ini menyoroti kesempatan untuk mengembangkan program-program yang mempromosikan penguatan rasa syukur sebagai strategi pencegahan dan dukungan untuk kesehatan mental remaja di tingkat lokal. Keseluruhan, literatur mengenai hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental remaja memberikan dasar yang kuat untuk penelitian lebih lanjut, intervensi, dan pengembangan kebijakan yang mendukung kesejahteraan mental remaja di Banjarbaru.

Studi literatur menyajikan gambaran yang kaya mengenai hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental remaja. Temuan literatur menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik. Mereka dapat lebih efektif mengelola emosi, membangun hubungan yang sehat, dan membuat keputusan yang bijaksana. Implikasinya, memperkuat rasa syukur dapat menjadi strategi yang berpotensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja di Banjarbaru tanpa perlu melakukan wawancara langsung. Data sekunder dari sumber seperti Riset Kesehatan Dasar dan Statistik Pendidikan dan Kebudayaan memberikan konteks lebih lanjut terkait prevalensi gangguan kesehatan mental di Indonesia dan di Riau, termasuk Banjarbaru. Data ini memperkuat urgensi penelitian ini dan menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental remaja adalah isu yang perlu diperhatikan secara serius.

Hasil penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa rasa syukur berpotensi menjadi faktor kunci dalam mempromosikan kesehatan mental remaja di Banjarbaru. Implikasinya, program-program kesehatan mental di daerah ini dapat mempertimbangkan integrasi strategi penguatan rasa syukur sebagai bagian dari intervensi mereka. Kolaborasi antara pemangku kepentingan, termasuk sekolah, keluarga, dan lembaga kesehatan, dapat membentuk lingkungan yang mendukung perkembangan kesehatan mental remaja. Pembahasan juga mencakup batasan-batasan penelitian, seperti ketidakmungkinan wawancara langsung, dan memberikan rekomendasi untuk penelitian masa depan. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi lebih dalam aspek-aspek spesifik dari rasa syukur yang paling berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja di Banjarbaru.

Hubungan Positif antara Rasa Syukur dan Kesehatan Mental Remaja di Banjarbaru

Kesehatan mental remaja menjadi fokus perhatian global terutama di tengah tantangan dan tekanan yang semakin kompleks dalam masyarakat kontemporer. Dalam

konteks ini, penelitian mengenai hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental remaja di Banjarbaru menjadi sangat relevan. Rasa syukur, sebagai aspek psikologis dan sosial, muncul sebagai faktor yang dapat berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki lebih dalam hubungan ini, menggali implikasi praktisnya dalam konteks lokal Banjarbaru (Wisnu et al., 2022).

Studi literatur menyoroti konsistensi temuan bahwa remaja yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kesehatan mental yang lebih baik. Rasa syukur, yang sering diartikan sebagai pengakuan dan apresiasi terhadap aspek-aspek positif dalam hidup, memiliki dampak positif pada kesejahteraan psikologis. (Hasan & Mud'is, 2022) menyebutkan bahwa remaja yang sering mengungkapkan rasa syukur cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dan stres yang lebih rendah. Pentingnya rasa syukur tidak hanya terbatas pada aspek kebahagiaan semata, melainkan juga berkaitan dengan kemampuan remaja untuk mengelola emosi. Penelitian mendalam terkait kemampuan mengelola emosi remaja dengan tingkat rasa syukur yang tinggi memberikan wawasan bahwa rasa syukur dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap tekanan dan tantangan emosional sehari-hari.

Penting untuk memahami bahwa faktor-faktor kontekstual dan budaya dapat memoderasi hubungan ini, khususnya dalam konteks Banjarbaru. (Fajrussalam et al., 2022) menyoroti pentingnya mempertimbangkan variabilitas budaya dalam memahami pengalaman remaja terkait rasa syukur dan kesehatan mental. Budaya lokal, norma-norma sosial, dan nilai-nilai tradisional dapat memberikan kontribusi pada interpretasi dan ekspresi rasa syukur, dan oleh karena itu mempengaruhi dampaknya pada kesehatan mental. Sebagai contoh dalam masyarakat Banjarbaru yang kental dengan nilai-nilai tradisional, rasa syukur mungkin diwujudkan dalam bentuk nilai keluarga dan hubungan sosial yang kuat. Oleh karena itu, penguatan rasa syukur dapat diintegrasikan ke dalam nilai-nilai lokal untuk memberikan dampak yang maksimal pada kesehatan mental remaja.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan dalam pengembangan program kesehatan mental di Banjarbaru. Integrasi konsep rasa syukur dalam program-program ini dapat dianggap sebagai strategi pencegahan yang efektif dan relevan dengan konteks lokal. Kolaborasi antara lembaga pendidikan, keluarga, dan

lembaga masyarakat dalam mempromosikan rasa syukur dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja secara holistik.

Kemampuan Mengelola Emosi sebagai Modal Penting Dalam konteks pengelolaan emosi penting untuk menyadari bahwa kemampuan ini bukan hanya merupakan indikator kesehatan mental, tetapi juga menjadi modal penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Remaja dengan kemampuan mengelola emosi yang baik lebih mungkin untuk mengatasi tekanan hidup, membangun hubungan yang sehat, dan membuat keputusan yang bijaksana. Dalam mendesain program-program kesehatan mental, perlu diperhatikan bahwa penguatan rasa syukur dapat menjadi pendekatan yang holistik dalam memperkuat kemampuan ini. Membantu remaja untuk mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan membuka diri terhadap apresiasi terhadap aspek positif dalam hidup mereka dapat membawa dampak positif pada kesehatan mental mereka.

Penelitian ini memberikan pemahaman mendalam tentang hubungan positif antara rasa syukur dan kesehatan mental remaja di Banjarbaru. Implikasi praktisnya melibatkan integrasi rasa syukur dalam program kesehatan mental sebagai strategi pencegahan yang potensial. Pentingnya memahami faktor kontekstual lokal menekankan perlunya penelitian lebih lanjut yang bersifat mendalam dan kontekstual. Arahkan untuk penelitian selanjutnya mencakup eksplorasi lebih lanjut mengenai bagaimana nilai-nilai lokal dan budaya mempengaruhi interpretasi rasa syukur dan dampaknya pada kesehatan mental remaja. Dengan pemahaman yang lebih kaya terkait faktor-faktor kontekstual ini, program-program kesehatan mental dapat lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan unik remaja di Banjarbaru.

Penelitian ini merupakan langkah awal yang penting dalam menggali lebih dalam hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental remaja di Banjarbaru. Dengan terus mengembangkan pemahaman ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja, membentuk generasi yang tangguh dan sehat secara holistik di masa depan.

Dampak Rasa Syukur Terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Remaja di Banjarbaru

Kesehatan mental remaja menjadi fokus perhatian yang semakin mendalam di tengah tantangan dan tekanan yang semakin kompleks di masyarakat kontemporer, termasuk di Banjarbaru. Salah satu aspek yang mendapat perhatian adalah dampak rasa

syukur terhadap kemampuan mengelola emosi remaja. Rasa syukur, yang sering diartikan sebagai pengakuan dan apresiasi terhadap aspek-aspek positif dalam hidup, muncul sebagai faktor yang memainkan peran penting dalam membentuk kemampuan remaja dalam mengelola emosi (Akbar Nur Aziz et al., 2023).

1. Dampak Positif Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Studi literatur secara konsisten menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung menunjukkan dampak positif pada kesehatan mental mereka. Rasa syukur dapat berperan sebagai bentuk perlindungan terhadap berbagai tekanan dan tantangan emosional sehari-hari. Hal ini tercermin dalam tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, tingkat stres yang lebih rendah, dan kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi tekanan kehidupan.

2. Interaksi Antara Rasa Syukur dan Kemampuan Mengelola Emosi

Penting untuk memahami interaksi yang kompleks antara rasa syukur dan kemampuan mengelola emosi remaja. Rasa syukur tidak hanya bersifat sebagai respons emosional terhadap keadaan tertentu, tetapi juga dapat menjadi fondasi yang kuat bagi perkembangan keterampilan pengelolaan emosi yang sehat. Dengan meresapi rasa syukur, remaja dapat membangun landasan emosional yang stabil, membantu mereka lebih mudah menanggapi situasi stres dan tekanan.

3. Kemampuan Mengelola Emosi sebagai Kunci Kesejahteraan Psikologis

Kemampuan mengelola emosi adalah kunci kesejahteraan psikologis remaja. Dalam fase perkembangan yang kritis ini, di mana remaja mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, memiliki kemampuan untuk mengelola emosi adalah hal yang sangat penting. Rasa syukur berperan sebagai katalisator yang memperkuat kemampuan ini. Remaja yang mampu meresapi rasa syukur dapat mengembangkan kepekaan emosional yang lebih tinggi terhadap lingkungan sekitarnya. Mereka lebih mungkin untuk mengidentifikasi dan mengartikan emosi dengan lebih tepat, memungkinkan mereka untuk merespon dengan bijaksana terhadap berbagai situasi. Ini juga membantu mereka untuk mencegah akumulasi stres dan mengurangi dampak negatifnya terhadap kesehatan mental.

Selain dampaknya pada kemampuan mengelola emosi individu, rasa syukur juga memainkan peran penting dalam membentuk hubungan sosial remaja. Remaja yang memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung lebih dapat membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat. Dengan menyadari dan menghargai kontribusi orang lain dalam hidup mereka, mereka dapat membina ikatan sosial yang kuat.

Rasa syukur juga dapat mempromosikan empati dan kepedulian terhadap perasaan orang lain. Ini membantu remaja untuk lebih baik dalam memahami dan merespon emosi teman-teman mereka, menciptakan lingkungan sosial yang mendukung. Dengan membangun hubungan yang sehat, remaja dapat merasakan dukungan sosial yang penting dalam menghadapi tekanan dan tantangan sehari-hari (Uyun, 2023). Penting untuk memahami bahwa dampak rasa syukur terhadap kemampuan mengelola emosi remaja dapat bervariasi tergantung pada konteks budaya dan lokal. Banjarbaru, dengan kekayaan budaya dan nilai-nilai tradisionalnya, mungkin memiliki dinamika unik dalam pengaruh rasa Syukur.

Budaya lokal yang kental dengan nilai-nilai keluarga dan kerukunan sosial dapat memperkuat dampak positif rasa syukur. Rasa syukur dapat menjadi perekat yang memperkuat hubungan keluarga dan masyarakat, menciptakan lingkungan yang lebih stabil secara emosional untuk remaja. Dengan memahami dampak rasa syukur terhadap kemampuan mengelola emosi remaja di Banjarbaru, dapat dirancang intervensi kesehatan mental yang lebih terarah dan kontekstual. Program-program ini dapat mengintegrasikan strategi untuk meningkatkan rasa syukur dalam pendidikan dan lingkungan sosial remaja.

Intervensi semacam ini dapat mencakup kegiatan refleksi, seminar, atau program pendidikan yang mendorong remaja untuk mengenali dan menghargai aspek positif dalam hidup mereka. Kolaborasi dengan keluarga, sekolah, dan lembaga masyarakat dapat memperkuat efek positif dari intervensi ini, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja. Dari pembahasan ini dapat disimpulkan bahwa dampak rasa syukur terhadap kemampuan mengelola emosi remaja di Banjarbaru membuka pintu untuk pemahaman yang lebih mendalam mengenai kesehatan mental remaja. Implikasi praktis dari penelitian ini mencakup pengembangan intervensi kesehatan mental yang lebih terarah dan responsif terhadap konteks lokal (Amaniey, 2022). Dengan terus memahami hubungan antara rasa syukur dan kemampuan mengelola emosi remaja di Banjarbaru, kita dapat mengembangkan pendekatan kesehatan mental yang lebih holistik

dan terbuka terhadap keunikan budaya dan konteks lokal. Ini adalah langkah penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan psikologis remaja, membentuk generasi yang tangguh dan sehat secara holistik.

Tantangan Kontekstual dalam Pemahaman Hubungan Tingkat Lokal

Pemahaman hubungan di tingkat lokal merupakan tantangan yang kompleks dan beragam. Faktor-faktor kontekstual, budaya, dan lingkungan lokal dapat memoderasi hubungan tersebut, menciptakan dinamika yang unik dan berbeda dari satu komunitas ke komunitas lainnya. Banjarbaru seperti banyak komunitas di seluruh dunia memiliki dinamika budaya lokal yang menjadi landasan bagi pemahaman hubungan. Tantangan pertama adalah memahami dan menghormati nilai-nilai, norma, dan tradisi yang membentuk landasan budaya. Beberapa hubungan mungkin memiliki makna atau simbolisme khusus dalam konteks lokal, dan ketidakpahaman terhadap hal ini dapat menyulitkan pemahaman yang mendalam. Adaptasi dan integrasi nilai-nilai budaya lokal dalam penelitian atau intervensi dapat menjadi tantangan. Pendekatan yang diimpor dari budaya lain mungkin tidak sepenuhnya relevan atau dapat diterima dalam konteks Banjarbaru. Oleh karena itu, penelitian dan intervensi perlu memperhitungkan konteks budaya lokal untuk memastikan relevansi dan efektivitas (Uyun, 2023).

1. Keterlibatan Komunitas

Tantangan lain adalah mencapai keterlibatan yang efektif dengan komunitas lokal. Keterlibatan komunitas melibatkan proses saling tukar informasi dan pemahaman antara peneliti atau praktisi dengan anggota komunitas. Membangun kepercayaan dan keterbukaan memerlukan waktu dan usaha yang signifikan. Masalah keterlibatan juga dapat muncul ketika ada ketidaksetaraan kekuasaan antara peneliti dan komunitas. Terkadang, penelitian eksternal atau intervensi dari luar dapat memunculkan kekhawatiran akan eksploitasi atau ketidaksetaraan dalam manfaat. Oleh karena itu, membangun kemitraan yang inklusif dan berkelanjutan merupakan elemen kritis dari pemahaman yang mendalam tentang hubungan di tingkat lokal.

2. Dinamika Sosial-Ekonomi

Faktor sosial-ekonomi memainkan peran penting dalam membentuk hubungan di tingkat lokal. Tantangan ekonomi,

ketidaksetaraan, dan akses terhadap sumber daya dapat mempengaruhi dinamika hubungan. Misalnya, ketidaksetaraan ekonomi dapat menciptakan ketegangan dan konflik dalam hubungan masyarakat. Pemahaman yang mendalam memerlukan analisis menyeluruh tentang dampak ketidaksetaraan ekonomi terhadap hubungan. Sebagai contoh, bagaimana ketidaksetaraan ini memengaruhi pola hubungan keluarga atau bagaimana akses terhadap pendidikan memengaruhi dinamika hubungan antar-generasi. Oleh karena itu, penyelidikan lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi dan mengatasi tantangan sosial-ekonomi yang memoderasi hubungan di tingkat lokal.

3. Perubahan Lingkungan Fisik

Perubahan lingkungan fisik, seperti urbanisasi atau perubahan alam, juga dapat mempengaruhi dinamika hubungan di tingkat lokal. Urbanisasi, misalnya, dapat membawa perubahan dalam pola sosial dan hubungan antarwarga. Hal ini dapat menciptakan tantangan baru dalam hal perubahan nilai-nilai komunitas atau adopsi gaya hidup yang berbeda. Penelitian perlu memperhatikan perubahan lingkungan fisik dan dampaknya terhadap hubungan lokal. Bagaimana perubahan ini memengaruhi struktur keluarga, pola interaksi sehari-hari, dan dukungan sosial perlu dipahami untuk memahami secara menyeluruh dinamika hubungan di Banjarbaru.

Dengan berkembangnya teknologi dan globalisasi, komunitas lokal semakin terhubung dengan dunia luar. Tantangan di sini termasuk bagaimana teknologi memengaruhi pola komunikasi dan interaksi sosial, baik secara positif maupun negatif. Globalisasi juga dapat memunculkan pertentangan antara nilai-nilai lokal dan budaya yang diperkenalkan dari luar. Pemahaman yang mendalam tentang bagaimana teknologi dan globalisasi memoderasi hubungan di Banjarbaru diperlukan untuk menciptakan strategi yang sejalan dengan perkembangan ini. Pendidikan teknologi dan literasi global dapat menjadi kunci untuk membantu komunitas lokal mengatasi tantangan ini tanpa mengorbankan nilai-nilai lokal yang penting.

Metodologi penelitian adalah aspek penting dalam pemahaman hubungan di tingkat lokal. Tantangan metodologis dapat muncul dalam hal memilih pendekatan penelitian

yang sesuai dengan konteks lokal, mengumpulkan data yang akurat dan relevan, dan menerapkan alat analisis yang tepat. Penting untuk menghindari pendekatan one-size-fits-all dan mempertimbangkan pendekatan yang sensitif terhadap konteks lokal. Keterbatasan sumber daya, seperti dana atau tenaga penelitian, juga dapat menjadi hambatan dalam mengimplementasikan penelitian yang komprehensif. Oleh karena itu, penyelidikan yang memperhitungkan tantangan metodologis ini perlu dikembangkan untuk memastikan hasil yang akurat dan bermakna.

Tantangan terakhir adalah bagaimana temuan dari penelitian ini dapat diintegrasikan ke dalam kebijakan dan intervensi yang relevan. Meskipun penelitian lokal dapat memberikan wawasan yang berharga, tantangan timbul ketika mencoba mentransfer hasil penelitian ke dalam tindakan nyata. Integrasi temuan ke dalam kebijakan memerlukan keterlibatan pihak-pihak berkepentingan, baik dari tingkat pemerintahan lokal maupun organisasi masyarakat sipil. Menciptakan jembatan antara dunia penelitian dan praktisi lokal adalah langkah kritis untuk mengatasi tantangan ini.

Pemahaman hubungan di tingkat lokal di Banjarbaru melibatkan navigasi melalui serangkaian tantangan kontekstual yang kompleks. Dinamika budaya, keterlibatan komunitas, aspek sosial-ekonomi, perubahan lingkungan fisik, pengaruh teknologi dan globalisasi, tantangan metodologis, dan integrasi temuan ke dalam kebijakan semuanya merupakan elemen yang membutuhkan perhatian mendalam. Dengan mengeksplorasi dan memahami tantangan-tantangan ini, kita dapat membangun pengetahuan yang lebih mendalam tentang cara mengembangkan pendekatan yang efektif dan relevan dalam memahami serta memperkuat hubungan di tingkat lokal. Dengan mengatasi tantangan ini, kita dapat membuka pintu untuk menciptakan perubahan yang positif dan berkelanjutan dalam masyarakat Banjarbaru.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam merampungkan analisa hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental remaja di Banjarbaru, kita diperkaya dengan pemahaman mendalam tentang bagaimana nilai-nilai lokal dan konteks budaya dapat membentuk dinamika kesehatan mental remaja. Rasa syukur, sebagai elemen kunci dalam kesejahteraan psikologis, telah terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap kebahagiaan, ketahanan, dan kemampuan mengelola emosi para remaja. Pentingnya rasa syukur sebagai pendorong utama kesehatan mental remaja menjadi semakin jelas ketika ditempatkan dalam konteks lokal

Banjarbaru. Budaya yang kaya dengan nilai-nilai tradisional dan harmoni sosial menciptakan landasan yang kuat bagi pengaruh positif rasa syukur. Dalam lingkungan ini, remaja tidak hanya mengalami pertumbuhan individu, tetapi juga terlibat dalam jaringan sosial yang mendukung, memperkuat kesejahteraan mereka.

Analisis ini juga menggarisbawahi bahwa tantangan dan dinamika yang unik dalam konteks Banjarbaru perlu terus dijelajahi dan dipahami lebih dalam. Faktor-faktor seperti perubahan lingkungan, teknologi, dan dinamika sosial-ekonomi memunculkan pertanyaan penting tentang bagaimana nilai-nilai tradisional dapat beradaptasi atau merespon terhadap perubahan ini. Hal ini membuka peluang untuk penelitian dan intervensi lebih lanjut guna memperkuat kesehatan mental remaja di tengah perubahan dinamis. Penutup ini mengajak kita untuk merenung tentang bagaimana pemahaman yang lebih dalam ini dapat diintegrasikan ke dalam praktik dan kebijakan lokal. Melibatkan semua pemangku kepentingan, dari keluarga, sekolah, hingga lembaga masyarakat, menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan psikologis remaja.

Sebagai suatu komunitas Banjarbaru memiliki peluang untuk menjadi contoh dalam merangkul nilai-nilai lokalnya sambil membuka diri terhadap perubahan yang terus-menerus. Dengan terus memperkuat peran rasa syukur dalam pembentukan kesehatan mental remaja, kita dapat membimbing generasi muda menuju masa depan yang lebih cerah, tangguh, dan seimbang secara holistik. Analisis ini bukanlah akhir melainkan awal dari suatu perjalanan yang melibatkan kolaborasi, pembelajaran bersama, dan upaya berkelanjutan. Semoga temuan dan refleksi ini memberikan kontribusi positif dalam upaya kita bersama untuk memperkuat kesehatan mental remaja di Banjarbaru, membentuk masyarakat yang peduli dan inklusif, serta menciptakan generasi yang mampu menghadapi tantangan dengan penuh kebijaksanaan dan ketahanan batin.

DAFTAR REFERENSI

- Akbar Nur Aziz, Azam Syukur Rahmatullah, & Akif Khilmiyah. (2023). Penguatan Kesehatan Mental Melalui Peran Self-Disclosure Bagi Remaja Panti Asuhan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), 414–428. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4646>
- Amaney, M. D. (2022). Acta Psychologia Hubungan Antara Bersyukur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 4(1), 57–65. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>

- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*.
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Haq, A. L. A., & Imron. (2020). Kesehatan Mental Di Mata Mahasiswa. *University Research Colloquium*.
- Hasan, M., & Mud'is, H. (2022). Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual. *Fastabiq: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 40–55. <https://doi.org/10.47281/fas.v3i1.105>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskesdas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Kresna Agung Yudhianto, Rahmasari, I., & Marni, M. (2023). Gratitude Ditinjau Dari Subjective Well Being (Swb) Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 19–25. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v4i1.220>
- Lenggang Nalaswari, Erika Nauli Sibarani, Muhammad Ihya Ulumuddin, & Yulia Hana Nurlatifah. (2023). Pengaruh Komentar Netizen terhadap Kesehatan Mental Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Bandung Conference Series: Communication Management*, 3(2), 475–482. <https://doi.org/10.29313/bcscm.v3i2.7205>
- Nugraha, M. D., Suhada, R., & Maemunah, M. (2023). Hubungan antara struktur keluarga dengan kesehatan mental remaja. *Journal of Public Health Innovation*. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.727>
- Safitri, A., Rochmani, S., & Winarni, L. M. (2022). Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Resiliensi Pada Warga Binaan Pemasyarakatan (Wbp) Di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas Iia Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 100–107.
- Sari, R., & Saleh, M. N. I. (2022). PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI MASA PANDEMI COVID 19. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.18196/ppm.42.621>
- Shabira, F., & Uyun, Q. (2023). Harga Diri dan Kebersyukuran Sebagai Prediktor Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Penggemar K-pop. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 28(1), 101–114. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol28.iss1.art7>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Uyun, Q. (2023). EFEKTIVITAS KEBERSYUKURAN DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL: SEBUAH STUDI PUSTAKA Rifka Nur'aini Oktaviani, Qurotul Uyun. *IIUCP) Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1), 302–309.
- WHO. (2022). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal*.
- Wisnu, H., Ardiani, D., Ilhami, N., & Octiawati, T. (2022). Hubungan Rasa Syukur dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2), 159–177. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i2.2699>

