



# KARYA ILMIAH

## SMA KOLESE DE BRITTO



### Hubungan Antara Kesehatan Lingkungan Tempat Tinggal dan Kondisi Psikologis Remaja Reyhan Putra Irawan <sup>a,1\*</sup>, Muhammad Fadhl Abbas <sup>b,2</sup>, Farrel Varianto Gunawan Wicaksono <sup>c,3</sup>, Heri Istiyanto.

<sup>a</sup> SMA Kolese De Britto, Jl. Laksda Adisucipto No.161, Demangan Baru, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281, Indonesia.

<sup>1</sup> [17754@student.debritto.sch.id](mailto:17754@student.debritto.sch.id)\*; <sup>2</sup> [17714@student.debritto.sch.id](mailto:17714@student.debritto.sch.id); <sup>3</sup> [17702@student.debritto.sch.id](mailto:17702@student.debritto.sch.id)

\*Perpustakaan JB

---

#### Informasi artikel

##### Kata kunci:

Kondisi Psikologis Remaja  
Kesehatan Mental  
Tempat Tinggal

---

#### A B S T R A K

Karya ilmiah ini bertajuk "Hubungan Antara Kesehatan Lingkungan Tempat Tinggal Dengan Kondisi Psikologis Remaja" mengikuti tema pembuatan tugas karya ilmiah SMA Kolese De Britto tahun ajaran 2023/2024 yaitu lingkungan hidup. Karya ilmiah ini ingin membuktikan apakah baik atau buruk kondisi lingkungan tempat tinggal seperti rumah dapat mempengaruhi tumbuh kembang kondisi psikologis seorang remaja yang menempatinya. Dimana kondisi psikologis merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia karena menyangkut soal pikiran dan perasaan. Karya ilmiah ini menggunakan metode kualitatif yaitu wawancara untuk mengumpulkan data mengenai kondisi psikologis remaja (subjek) yang diteliti. Wawancara dilakukan kepada beberapa remaja yang berumur sekitar 14-17 tahun. Para remaja ini telah dibagi menjadi 2 spektrum sesuai dengan kondisi lingkungan tempat tinggalnya yang dalam penelitian ini kedua spektrum dipisahkan berdasarkan pemenuhannya terhadap standar kelayakan tempat tinggal yaitu kenyamanan, kebersihan dan keamanan. Setelah hasil wawancara didapatkan kedua spektrum akan dibandingkan untuk mendapatkan hasil kondisi psikologis remaja yang dipengaruhi oleh tempat tinggalnya. Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah bahwa kondisi baik buruknya sebuah lingkungan tempat tinggal memang mempengaruhi pertumbuhan kondisi psikologis remaja yang menempatinya. Bagi remaja yang bertempat tinggal di lingkungan yang baik, mereka tidak memiliki permasalahan psikologis yang dipengaruhi oleh tempat tinggalnya. Sementara bagi remaja yang tinggal di lingkungan yang secara standar buruk beberapa permasalahan psikologis muncul akibat tekanan dari tempat tinggalnya, perasaan seperti lesu, murung, sedih, dan stress.

---

#### A B S T R A C T

This scientific work entitled "The Relationship Between the Health of the Living Environment and the Psychological Conditions of Adolescents" follows the theme of the scientific work assignment for De Britto College High School for the 2023/2024 academic year, namely the living environment. This scientific work aims to prove whether good or bad environmental conditions such as a house can influence the growth and development of the psychological condition of a teenager who lives there. Where psychological conditions are an important aspect of human life because they involve thoughts and feelings. This scientific work uses qualitative methods, namely interviews, to collect data regarding the psychological conditions of the teenagers (subjects) studied. Interviews were conducted with several

---

#### Keywords:

Psychological Conditions  
Teenager  
Mental Health  
Dwelling Place

teenagers aged around 14-17 years. These teenagers have been divided into 2 spectrums according to the environmental conditions in which they live. In this study, the two spectrums were separated based on their compliance with housing suitability standards, namely comfort, cleanliness and safety. After the interview results are obtained, the two spectrums will be compared to obtain results on the psychological conditions of adolescents which are influenced by where they live. The conclusion obtained from this research is that the good and bad conditions of a residential environment do influence the growth of the psychological condition of the teenagers who live there. For teenagers who live in a good environment, they do not have psychological problems that are influenced by where they live. Meanwhile, for teenagers who live in an environment with poor standards, some psychological problems arise due to the pressure of where they live, feelings such as lethargy, moody, sad, and stress.

© 2023 (Reyhan, dkk). All Right Reserved

## **Pendahuluan**

Kesehatan mental remaja di Indonesia saat ini menjadi perhatian serius mengingat dampak buruk yang terus meningkat, dengan 34,9% remaja mengalami masalah mental dan hanya 2,6% yang mendapat akses layanan konseling. Masalah ini belum teratasi dengan baik, terutama karena faktor lingkungan yang mempengaruhi kondisi psikologis remaja, termasuk kemiskinan, lingkungan kumuh, pergaulan buruk, dan ketidakharmonisan keluarga yang berkontribusi pada munculnya depresi, trauma, dan isolasi sosial. Dampak dari kondisi mental ini tidak hanya terbatas pada perasaan cemas dan depresi, tetapi juga termasuk pemikiran bunuh diri dan masalah dalam interaksi sosial yang mengganggu produktivitas kehidupan sehari-hari.

Penanganan masalah kesehatan mental di Indonesia masih menghadapi tantangan, terutama dalam menyediakan layanan yang merata dan efektif untuk mengatasi masalah ini, sehingga memerlukan pendekatan serius untuk menciptakan generasi muda yang sehat secara fisik dan mental. Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak dan faktor penyebab masalah kesehatan mental pada remaja, dengan fokus khusus pada peran lingkungan tempat tinggal, baik secara fisik maupun sosial, dalam membentuk kondisi mental. Kondisi perumahan dan lingkungan permukiman, termasuk kualitas rumah, perilaku penghuni, dan sarana sanitasi, diidentifikasi sebagai faktor dominan yang mempengaruhi kesehatan mental remaja.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan insight dan panduan dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental remaja, melalui edukasi kepada remaja, orang tua, keluarga, dan pihak terkait lainnya tentang pentingnya

kesehatan lingkungan tempat tinggal. Dengan demikian, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung untuk pengembangan mental yang sehat bagi remaja, serta memberikan kontribusi bagi upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental di Indonesia.

## **Kajian Literatur**

Lingkungan fisik, yaitu lingkungan kealaman, misal keadaan tanah, keadaan musim. Lingkungan fisik atau lingkungan kealaman yang berbeda akan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap perkembangan individu. Perumahan merupakan kebutuhan dasar manusia dan juga merupakan determinan kesehatan masyarakat. Karena itu pengadaan perumahan merupakan tujuan fundamental yang kompleks dan tersedianya standar perumahan merupakan isu penting dari kesehatan masyarakat. Perumahan yang layak untuk tempat tinggal harus memenuhi syarat kesehatan sehingga penghuninya tetap sehat. Perumahan yang sehat tidak lepas dari ketersediaan prasarana dan sarana yang terkait, seperti penyediaan air bersih, sanitasi pembuangan sampah, transportasi, dan tersedianya pelayanan sosial.

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksualitas sampai saat ini mencapai kematangan seksualitasnya, individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial yang penuh, kepada keadaan yang relatif lebih mandiri. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental,

terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

Dalam penelitian ini kondisi Psikologis akan sering dikaitkan dengan kesehatan mental. Kondisi psikologis memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental, keduanya memiliki kesamaan yaitu kondisi pikiran manusia yang mencakup aspek emosi, pikiran, perasaan dan perilaku. keduanya melibatkan tentang bagaimana seseorang merasakan, berpikir dan berinteraksi dengan sekitarnya. Kondisi psikologis adalah keadaan yang ada dalam diri seorang individu yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu tersebut. Kondisi psikologis meliputi sumber kendali diri, keyakinan diri, dan orientasi tujuan. Psikologis adalah bagian manusia yang berkaitan dengan kesehatan mental, yang sangat berpengaruh terhadap emosi, pikiran, cara kerja otak dan perilaku seseorang.

### **Metode**

Penulis akan melakukan penelitian terhadap beberapa narasumber dari SMA Kolese De Britto dan dari lokasi lain yang telah ditentukan. Objek yang akan diteliti adalah kondisi psikologis narasumber. Penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskriptif dan dalam mengumpulkan data akan dilakukan wawancara kepada para narasumber. Wawancara terdiri dari 10 pertanyaan yang akan membantu peneliti menemukan jawaban dari permasalahan yang ada. Namun, dari 10 pertanyaan tersebut yang akan digunakan untuk diperdalam di pembahasan hanya 3 pertanyaan yang menurut peneliti paling penting dan krusial dalam wawancara.

Dalam melakukan penelitian terdapat proses yang dilakukan dari persiapan hingga penyusunan. Pertama, peneliti menemukan dan merumuskan permasalahan, menentukan subjek dan objek penelitian, menentukan lokasi penelitian, menentukan metode yang akan digunakan pada penelitian, dan membuat pertanyaan wawancara sebagai langkah untuk mengumpulkan informasi. Kemudian, penulis mulai mengeksekusi rencana dengan terjun ke tempat yang telah ditentukan dan memulai proses wawancara kepada remaja sekitar untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan untuk melancarkan penulisan karya ilmiah. Selanjutnya, peneliti menjabarkan dan menganalisis data yang

telah didapat dan menemukan kesimpulan untuk menjawab permasalahan.

### **Hasil dan pembahasan**

Melalui penelitian dengan segala rangkaian perolehan sumbernya, didapatkan hasil bahwa tempat tinggal memang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi kesehatan mental seorang remaja yang akan memberikan dampak terhadap dinamika dan perasaannya sehari-hari. Hasil wawancara menunjukkan bahwa rata-rata subjek yang telah diteliti dan tinggal di lingkungan tempat tinggal yang tidak memenuhi standar sebagai tempat tinggal yang baik atau dapat dikatakan sebagai tempat tinggal yang buruk, memiliki kecenderungan memiliki beberapa masalah terhadap kondisi psikologisnya, seperti perasaan sedih, stres, overthinking, kesal, khawatir, murung dan lesu yang mana menjadi indikasi awal dari gejala depresi ringan sebagai dampak negatif dari tekanan lingkungan tempat tinggalnya yang buruk. Sementara sebaliknya tempat tinggal yang memenuhi standar sebagai lingkungan tempat tinggal yang baik akan cenderung kurang memberikan dampak negatif tersebut bahkan lebih banyak memberikan dampak positif bagi kondisi psikologis remaja yang tinggal di lingkungan tersebut, seperti kondisi mood yang baik, pemikiran yang positif hingga kesehatan mental yang baik yang ditandai dengan sedikitnya gejala-gejala yang mendekati indikasi penyakit mental serius.

Penelitian ini membagi 2 spektrum lingkungan tempat tinggal yang baik dan buruk dengan mengecek standarisasi yang telah ditentukan sebelumnya. Dengan membuat spektrum tersebut maka peneliti dapat melihat persepsi pribadi remaja yang menjadi subjek yang mana merupakan cara berpikir dan menjadi bagian dari kondisi psikologis itu sendiri. Dengan melihat pandangan mereka terhadap tempat tinggal mereka sendiri yang mana dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode eskalasi dengan memberikan pertanyaan terkait skala kondisi tempat tinggal subjek, peneliti dapat melihat bahwa perasaan-perasaan seperti rasa syukur juga menunjukkan dampak-dampak kecil yang dipengaruhi oleh kondisi mental lingkungan tempat tinggal dapat juga mempengaruhi pola pikir dan cara pandang seseorang terhadap suatu hal.

## Simpulan

Dengan melakukan perbandingan terhadap kondisi psikologis remaja didapatkan kesimpulan bahwa kondisi lingkungan tempat tinggal baik atau buruk memberikan pengaruh yang secara cukup konsisten dan signifikan terhadap kondisi psikologis yang mencakup kesehatan mental, pola pikir, sudut pandang hingga problem solving. Remaja yang dalam sedang berada di penghujung masa pertumbuhan sebelum menjadi orang dewasa cenderung masih memiliki kondisi mental yang lunak dan mudah untuk dipengaruhi oleh berbagai aspek. Disitulah peran kondisi lingkungan tempat tinggal berada, sebagai salah satu faktor dalam aspek kehidupan yang mempengaruhi perkembangan dan pembentukan kondisi mental pada remaja secara signifikan. Kondisi lingkungan tempat tinggal yang baik maka secara tidak langsung akan memberikan tekanan yang membentuk kondisi mental seorang remaja menjadi baik juga kedepannya. Begitu juga sebaliknya dengan kondisi lingkungan tempat tinggal yang buruk yang akan memberikan tekanan buruk hingga berdampak pada masa depan kondisi psikologis remaja yang mengalaminya.

## Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

- Bapak H. Heri Istiyanto, S.Si., M.Kom. Selaku guru pembimbing yang telah membantu dan mendampingi dalam proses pembuatan karya ilmiah
- Bapak Y.B. Damar Wicaksono, S.Pd. Selaku penguji yang juga turut membantu dalam memberi saran dan dinamika penyelesaian karya ilmiah

## Referensi

Aulia, A. I., & Islami, I. P. (n.d.). Manusia dan Lingkungan Sosial. *Makalah Psikologi sosial*.

Christvidya, K. P. (2021, Januari 16). *Mengenal Macam-Macam Gangguan Psikologis dan Pengertiannya*. Fimela.  
<https://www.fimela.com>

Keman, S. (2005, Juli). Kesehatan Perumahan dan Lingkungan Pemukiman. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 2(1).

Khadijah. (2019). Perkembangan Jiwa Keagamaan pada Remaja. *Jurnal Al-Taujih*, 5(2).

Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1).

Savitrie, E. (2022, Juli). *Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.  
<https://yankes.kemkes.go.id/>

Sukei, T. W. (2023, Juni). Hubungan antara Kesehatan Lingkungan dengan Gangguan Emosional. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*.

Tim The Papua Journal 02. (2022, November 8). *Perbedaan Psikologi, Psikologis, dan Psikolog*. The Papua Journal.  
[thepapujournal.com](http://thepapujournal.com)

Trisya, R. (2019). Kondisi Psikologis Anak Usia Dini (Studi Perkembangan Keagamaan pada Taman Penitipan Anak Permata Bunda Bengkulu).