



Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Siswa Sekolah Menengah Atas Sebagai Langkah Awal Menciptakan Generasi Unggul

Rosalia Putri ^{1*}, Srie Wayuni ², Quranayati ³, Pasyamei Rembune Kala ⁴,
Mhd. Hidayattullah ⁵, Khaira Rizki ⁶

¹⁻⁶ Universitas Abulyatama, Indonesia

Alamat: Jl. Blang Bintang Lama Km 85 Lampoh Keude, Kec. Kuta Baro, Aceh Besar

Korespondensi penulis: rosaliaputri_kesmas@abulyatama.ac.id

Abstract. Survey on mental health in adolescents in Indonesia in 2022, 5.5% of adolescents aged 10-17 years experienced mental disorders. Mental health is a state of mental well-being that allows a person to cope with the pressures of life, study well, work well, and contribute to their community. Most of these psychological disorders are not recognized and do not receive proper treatment. The high proportion of depression in the young group, namely the population who at the time of the 2023 SKI was carried out were 15-24 years old or known as Gen Z or the strawberry generation, requires attention. Emotional mental disorders are conditions of individuals who experience emotional changes and in certain circumstances occur over a long period of time can develop and become pathological conditions. The aim is to identify emotional health disorders in adolescents in high school students as an initial step in creating a superior generation. This type of research is quantitative descriptive. The results of the study showed that 70% experienced symptoms of depression, 60% hyperactivity, 40% had peer problems, 64% showed abnormal behavior, 76% showed abnormal prosocial strength. The conclusion is that high school adolescents experience emotional mental health disorders that have an impact on educational achievement.

Keywords: Adolescents, Mental Disorder, Emotional

Abstrak. Survei mengenai kesehatan mental pada remaja di Indonesia tahun 2022, 5,5% remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental. Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, belajar dengan baik, bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Kebanyakan dari gangguan psikologis tersebut tidak disadari dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Tingginya proporsi depresi pada kelompok anak muda yaitu penduduk yang pada saat SKI 2023 dilakukan berusia 15-24 tahun atau dikenal sebagai gen Z atau generasi strawberi, memerlukan perhatian. Gangguan mental emosional adalah keadaan dari individu yang mengalami perubahan emosional dan dalam keadaan tertentu terjadi dalam jangka waktu yang lama dapat berkembang dan menjadi keadaan patologis Tujuan untuk mengidentifikasi gangguan kesehatan emosional remaja pada siswa sekolah menengah atas sebagai langkah awal menciptakan generasi unggul. Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian didapatkan bahwa 70% mengalami gejala depresi, 60% hiperaktifitas, 40% memiliki masalah teman sebaya, 64% menunjukkan perilaku abnormal, 76% menunjukkan kekuatan prososial abnormal. Kesimpulan remaja SMA mengalami gangguan kesehatan mental emosional yang berdampak pada prestasi pendidikan.

Kata kunci: Remaja, Gangguan Mental, Emosional

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, belajar dengan baik, bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. Kesehatan mental merupakan komponen yang menyatu dengan kesehatan, karena seseorang dinyatakan sehat bila keadaannya baik secara fisik, jiwa, maupun sosial, dan bukan terbebas dari penyakit untuk memungkinkan hidup produktif. (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Permasalahan remaja Indonesia mencakup tiga hal penting, yakni: masalah sosial, yang ditunjukkan dalam bentuk perbuatan kriminal, asusila, dan pergaulan bebas, masalah budaya seperti hilangnya identitas diri dengan terpengaruh pada budaya luar; masalah moralitas meliputi perilaku remaja yang kurang menghormati orang lain, tidak jujur sampai ke usaha menyakiti diri seperti mengonsumsi narkoba, stres, depresi, hingga bunuh diri (Aisyaroh et al., 2022). Depresi merupakan penyebab utama disabilitas pada remaja. Depresi dapat menjadi penyebab bunuh diri, dan bunuh diri merupakan penyebab ke-4 kematian pada remaja di dunia (Abas et al., 2023). Kebanyakan dari gangguan psikologis tersebut tidak disadari dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat.

Survei mengenai kesehatan mental pada remaja di Indonesia tahun 2022, mendapatkan hasil 5,5% remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental. Sebanyak 1% remaja mengalami depresi, 3,7% cemas, post traumatic syndrome disorder (SPTSD) 0,9%, dan attention-deficit/ hyperactivity disorder (ADHD) sebanyak 0,5%. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa 6,2% penduduk berusia 15-24 tahun mengalami depresi (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Tingginya proporsi depresi pada kelompok anak muda yaitu penduduk yang pada saat SKI 2023 dilakukan berusia 15-24 tahun atau dikenal sebagai gen Z atau generasi strawberi, memerlukan perhatian. Gangguan kesehatan mental atau depresi merupakan masalah kejiwaan yang rentan terjadi pada remaja. Data di Indonesia menunjukkan sebanyak 6,1 % penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (WHO), sedangkan menurut Peraturan Kesehatan RI No. 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 1-018 tahun. BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Abas et al., 2023). Remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta berani mengambil keputusan tanpa pertimbangan yang matang merupakan sifat khas dari remaja. Apabila keputusan yang diambil tidak tepat, maka akan berisiko dalam berbagai masalah kesehatan fisik maupun psikososial (Aisyaroh et al., 2022).

Secara fisik masa remaja merupakan periode paling sehat sepanjang hidup dari segi kekuatan, kecepatan, kemampuan penalaran, lebih tahan terhadap kondisi dingin, panas, kelaparan, dehidrasi dan berbagai jenis cedera (Purnomosidi et al., 2023). salah satunya disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengendalikan perilaku dan emosi yang

mengakibatkan kesakitan dan kematian. remaja sulit dipahami adalah ada area otak yang mengalami maturasi lebih cepat dibanding area lainnya. Otak remaja berkembang dalam keadaan konstan yang berarti remaja lebih cenderung melakukan perilaku berisiko dan impulsif, kurang mempertimbangkan konsekuensi dibanding orang dewasa. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk membimbing dan menjadi panutan para remaja dalam membangun kecerdasan emosi dan mengambil pilihan yang lebih sehat.

Gangguan mental emosional adalah keadaan dari individu yang mengalami perubahan emosional dan dalam keadaan tertentu terjadi dalam jangka waktu yang lama dapat berkembang dan menjadi keadaan patologis. Ketidakmampuan menyelesaikan gangguan kesehatan mental dan emosional dengan baik akan berakibat negatif pada perkembangan diri remaja di masa mendatang, terlebih pada pembentukan karakter mereka yang bisa menjadi pemicu gangguan perkembangan mental emosional (Abas et al., 2023).

Gejala depresi yang dialami remaja diantaranya timbul perasaan sedih yang berkepanjangan, lebih suka menyendiri, kurang konsentrasi belajar, hilangnya nafsu makan atau meningkatnya nafsu makan, terjadi gangguan pola tidur, sering merasa letih. Depresi yang tidak segera ditangani menimbulkan dampak yang berbahaya pada diri remaja. Perubahan emosional banyak terjadi pada usia remaja sehingga menuntut harus mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Apabila tidak mampu menyesuaikan diri maka akan timbul perasaan pesimis karena tidak mampu menyelesaikan masalah. Berbagai pikiran negatif muncul dan berkelanjutan hingga menyebabkan depresi (Putri et al., 2022).

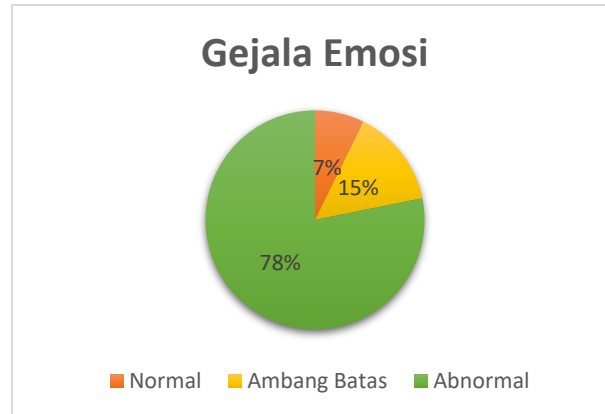
Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gangguan kesehatan emosional remaja pada siswa sekolah menengah atas sebagai langkah awal menciptakan generasi unggul.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan dengan cara menggambarkan masalah kesehatan mental emosional pada usia remaja. Penelitian ini dilakukan di SMA yang ada di Wilayah Aceh Besar. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI yang berjumlah 55 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling. Kuesioner yang digunakan adalah *Strength and Difficults Questioner (SDQ)* dengan skala penilaian 0 tidak benar, 1 agak benar, 2 benar.

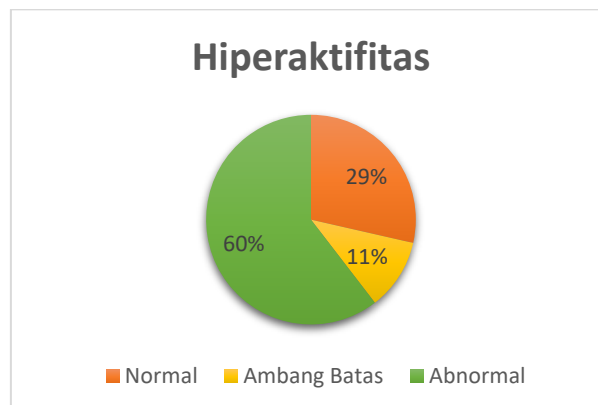
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel terdiri dari 55 remaja Sekolah Menengah Atas (24 Laki-laki, 31 Perempuan), berusia antara 16-17 tahun. Setiap subskala dan skor total SDQ diinterpretasikan secara kualitatif sebagai “normal, ambang batas, dan abnormal” (Usubini et al., 2024).



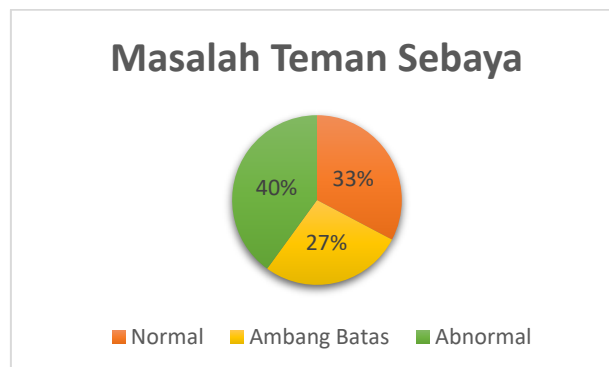
Gambar 1. Karakteristik Gejala Emosi

Berdasarkan digram diatas menunjukkan bahwa 78% peserta menunjukkan skor rata-rata abnormal untuk gejala emosi.



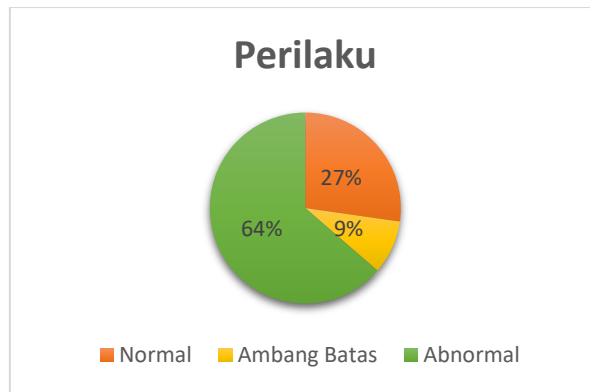
Gambar 2. Karakteristik Hiperaktifitas

Berdasarkan digram diatas menunjukkan bahwa 60% peserta menunjukkan skor rata-rata abnormal untuk hiperaktifitas.



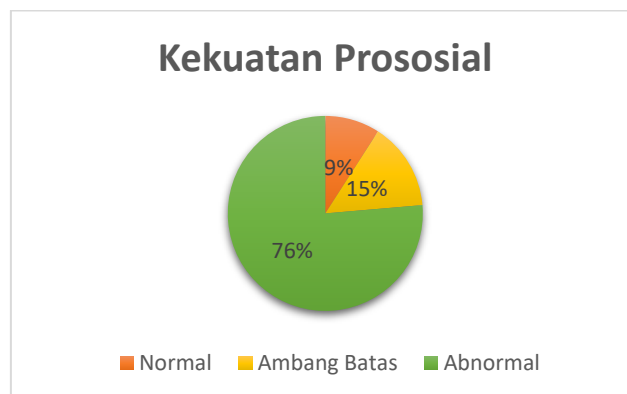
Gambar 3. Karakteristik Masalah Teman Sebaya

Berdasarkan digram diatas masalah dengan teman sebaya 40% menunjukkan bahwa skor rata-rata abnormal.



Gambar 4. Karakteristik Perilaku

Berdasarkan digram diatas menunjukkan bahwa 64% peserta menunjukkan skor rata-rata abnormal untuk perilaku.



Gambar 5. Karakteristik Kekuatan Prososial

Berdasarkan digram diatas menunjukkan bahwa 76% peserta menunjukkan skor rata-rata abnormal untuk kekuatan prososial.

Remaja berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan mental karena perubahan psikologis, sosial, dan biofisiologis. Jika tidak ditangani dengan cepat masalah kesehatan mental remaja akan terakumulasi saat masa dewasa. Pencegahan yang efektif serta pengobatan tepat waktu sangat diperlukan untuk meyaring dan menilai masalah emosional dan perilaku. Salah satu instrumen yang digunakan untuk menilai kesehatan emosional remaja adalah *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). SDQ merupakan kuesioner untuk menilai kesehatan mental anak-anak dan remaja. Kuesioner ini terdiri dari 15 pertanyaan positif dan 10 pertanyaan negatif untuk membahas lima dimensi yang berbeda, yaitu masalah emosional (EP), masalah perilaku (CP), hiperaktifitas- kurang perhatian (HA), masalah teman sebaya (PP). (Kankaanp et al., 2023). SDQ telah diterjemahkan kedalam lebih dari 40 bahasa serta telah diadopsi secara luas dan berhasil baik dalam manajemen klinis maupun penelitian (Usubini et al., 2024).

Gejala emosional menunjukkan bahwa 78% peserta menunjukkan skor abnormal. Masalah Psikososial sering terjadi pada remaja dengan prevalensi 15% hingga 25%

(Vugteveen et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Usubini et al., (2024) menunjukkan masalah psikologis pada anak/remaja yang obesitas dengan perolehan skor dampak “abnormal” dari SDQ yang bermakna bahwa obesitas dapat berdampak buruk terhadap penyesuaian psikologis dan sosial. Stigma berat badan pada remaja sering menjadi ejekan dan intimidasi dari teman sebaya. Bagi remaja stigma berat badan bisa sangat merugikan dengan konsekuensi jangka panjang yang berdampak negatif baik secara emosional maupun kesejahteraan fisik. (Usubini et al., 2024).

Over thinking pada remaja semakin membuat kesehatan mentalnya memburuk ditambah dengan kurangnya edukasi mengenai cara menjaga kesehatan mental dan emosional sehingga membuat pribadi yang kurang produktif dan hubungan kurang bagus dengan sesama teman (Purnomosidi et al., 2023). Perilaku remaja menunjukkan bahwa 64% skor rata-rata abnormal, interaksi masalah dengan teman sebaya 40% menunjukkan bahwa skor abnormal. 60% peserta menunjukkan skor abnormal untuk hiperaktifitas.

Sehat mental merupakan bagian penting dari kesehatan. Kondisi mental sehat akan menjadikan individu dapat menyadari kemampuan diri, mampu mengatasi tekanan hidup, serta mampu produktif dalam kehidupan. Setiap individu beresiko mengalami gangguan mental terutama saat menghadapi tantangan. Deteksi dini adalah upaya untuk mengetahui kondisi kesehatan mental, gejala dan faktor. Saat ini kurangnya kepedulian remaja terhadap kondisi mental sehingga tidak terdeteksi dan tidak teratasi dengan baik (Endriyani et al., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Abas et al. (2023) yang meneliti tentang determinan gangguan kesehatan mental emosional remaja siswa SMA Negeri 1 Limboto didapatkan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap gangguan kesehatan remaja yaitu pola asuh orang tua, hal tersebut dikarenakan orang tua adalah lingkungan yang paling pertama kontak dengan remaja yang dimulai dari anak masih dalam kandungan (Abas et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Su et al., (2024) terkait status kesehatan mental remaja di Tiongkok menunjukkan bahwa terjadi masalah kesehatan mental dikalangan siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Masalah kesehatan mental yang umumnya dialami seperti depresi, kecemasan, dan stres. Tekanan akademis dapat menyebabkan kecemasan dan depresi yang tinggi. Hal akan berdampak buruk terhadap prestasi akademik dan hubungan interpersonal remaja. Penelitian (Su et al., 2024)

Gangguan mental emosional akan mempengaruhi lingkungan. Lingkungan tentu akan bereaksi terhadap perilaku orang yang depresi menyebabkan mudah marah, tersinggung,

menyendiri, sensitif, mudah letih, perasaan minder, malu, cemas, tidak nyaman untuk berkomunikasi, tidak mampu bersikap terbuka dan menjalin hubungan aktif dengan lingkungan (Ramadani et al., 2024).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Strength and Difficults Questioner (SDQ) digunakan secara luas untuk menyaring masalah-masalah psikososial di lingkungan masyarakat. Dalam penelitian ini, kami menemukan beberapa dukungan untuk struktur skala yang dimaksudkan SDQ (masalah emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas/kurangnya perhatian, masalah sosial, dan perilaku prososial).

Hasil ini akan membantu meningkatkan kesadaran dan edukasi publik mengenai kesehatan mental remaja. Layanan konseling psikologis profesional dan intervensi yang lebih terarah harus ditetapkan untuk meningkatkan kesehatan mental siswa

DAFTAR REFERENSI

- Abas, J., Boekoesoe, L., & Tarigan, S. F. N. (2023). Analisis Determinan Gangguan Kesehatan Mental Emosional Remaja di SMA Negeri 1 Limboto. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–12.
- Aisyaroh, N., Kesehatan, P., Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). TREND PENELITIAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI INDONESIA DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI: LITERATURE REVIEW. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*.
- Endriyani, S., Lestari, R. D., Lestari, E., & Napitu, I. C. (2022). GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL DAN DEPRESI PADA REMAJA. *Health Care Nursing Journal*, 4(2), 429–434.
- Kankaanp, R., Pertti, T., Punam, R., & Peltonen, K. (2023). Is It Time to Revise the SDQ ? The Psychometric Evaluation of the Strengths and Difficulties Questionnaire. *Psychological Assessment*, 35(12), 1069–1084.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Depresi pada Anak Muda di Indonesia*.
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–7.
- Putri, F. S., Nazihah, Z., Ariningrum, D. P., Celesta, S., & Herbawani, C. K. (2022). Depresi Remaja di Indonesia : Penyebab dan Dampaknya. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkal Pinang*, 10(2), 99–108.
- Ramadani, I. R., Fauziyah, T., & Rozzaq, B. Kh. (2024). Penyebab Dan Gejala Depresi minat terus-menerus . Manual Statistik Diagnostik Gangguan Mental dari American

Psychiatric. *BERSATU: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(2).

- Su, Y., Chen, Z., Teng, Z., Liu, M., Yang, Y., Chen, J., Liu, X., & Huang, J. (2024). The relationship between childhood trauma and mental health status among Chinese vocational high school adolescents: the mediating effect of poor self-control and internet addiction. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20271-9>
- Usubini, A. G., Bottacchi, M., Morelli, G., Caroli, D., Marazzi, N., Castelnuovo, G., & Sartorio, A. (2024). The psychosocial functioning in adolescents with severe obesity evaluated throughout the strengths and difficulties questionnaire (SDQ): a preliminary report. *Frontiers in Psychology*, January, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205113>
- Vugteveen, J., Bildt, A. De, & Timmerman, M. E. (2022). Normative data for the self - reported and parent - reported Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) for ages 12 – 17. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 8, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00437-8>