

GAMBARAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMP HANDAYANI 2 PAMEUNGPEUK

Idris Handriana¹ Rosmawati²

¹ Sekolah Tinggi Kesehatan Indonesia Wirautama

² Universitas YPIB Majalengka

*Email Korespondensi: idrishandriana062@gmail.com

ABSTRAK

Data global WHO (2024) menunjukkan (14%) remaja mengalami gangguan mental. Di Kabupaten Bandung, sekitar (99,87%) sudah mengalami gangguan mental dengan kategori ODGJ pada hasil riset 2019-2023. Dinkes (2023), dan remaja merupakan usia yang rentan akan gangguan mental. Tujuan: Untuk mengetahui bagaimana gambaran proporsi kesehatan mental di SMP Handayani 2 Pameungpeuk berdasarkan skor SDQ. Metode: Penelitian ini deskriptif kuantitatif menggunakan rancangan *cross sectional*. Dilakukan pada bulan Juni 2025, dengan sampel penelitian 228 siswa/i dari kelas VII-IX SMP Handayani 2 Pameungpeuk ditentukan dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan responden berada dalam dalam kategori normal, sebanyak 121 responden (53.1%) pada skor kesulitan dan skor kekuatan sebanyak 213 responden (93.4%). Akan tetapi, menemukan hasil pada skor kesulitan dimana paling dominan yang mengalami kategori abnormal ditemukan pada skor gejala emosional sebanyak 74 orang (32.5%) diikuti masalah teman sebaya sebanyak 30 orang (13.2%) kemudian masalah perilaku sebanyak 25 orang (11.0%), hiperaktivitas sebanyak 12 orang (5.3%) dan perilaku prososial sebanyak dua orang (0.9%). Skor *boderline* menambahkan data perlunya perhatian lebih terhadap kesehatan mental. Kesimpulan: Gambaran kesehatan mental pada remaja di SMP Handayani 2 Pameungpeuk mayoritas berada dalam kategori normal. Saran: Penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program preventif kesehatan mental pada remaja.

Kata Kunci : Kesehatan Mental Pada Remaja, Kesehatan Mental, Remaja, SDQ

ABSTRACT

WHO global data (2024) shows (14%) of adolescents experience mental disorders. In Bandung district, around (99,87%) have experienced mental disorders with the ODGJ category in the 2019-2023 research results. (Dinkes, 2023), and adolescent is a vulnerable age for mental disorders. Objective: To determine the proportion of mental health in Handayani 2 Pameungpeuk Junior High School based on SDQ score. Methods: This study was descriptive quantitative using a cross sectional design. Conducted in June 2025, with a research sample of 228 students from classes VII-IX Handayani 2 Pameungpeuk Junior High School determined by Stratified Random Sampling techniques. Results: The results showed that the respondents were in the normal category, as many as 121 people (53.1%) on the

difficulty score and (93.4% on the strenght score). However, the results found in the difficulty score where the most dominant who experienced the abnormal category was found in the score of emotional symptoms as many as 74 people (32.5%) followed by peer problems as many as 30 people (13.2%) then behavioral problems as many as 25 people (11.0%), hyperactivity as many as 12 people (5.3%) and prosocial behavior as many as two people (0.9%). The borderline score adds data to the need for more attention to mental health. Conclusion: The picture of mental health in adolescents at Handayani 2 Pameungpeuk Junior High School is mostly in the normal category. Suggestion: The research can be the basis for the development of preventiv mental health programs in adolescents.

Keywords: Mental health in adolescents, mental health, adolescents, SDQ.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental sudah dikenal sejak abad ke-18 dimana pada abad ini mengalami pertumbuhan persepsi mengenai penyakit mental. Secara global, sekitar satu dari tujuh remaja usia 10-19 tahun, atau sekitar (14%) mengalami gangguan kesehatan mental, dan gangguan ini sering kali tidak terdeteksi dan tidak mendapatkan perawatan yang memadai, sehingga hal ini menjadi sangat penting untuk diperhatikan sebagai upaya *Preventif* dalam menjaga kesehatan fisik dan mental karena dapat mempengaruhi tumbuh kembang remaja pada saat dewasa. (WHO, 2024). Menurut *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, terdapat peningkatan dalam prevalensi gangguan mental pada remaja usia 10-17 tahun di Indonesia. Sekitar satu dari tiga remaja (34,9%) yang setara dengan 15,5 juta remaja, mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental. Selain itu, satu dari dua puluh remaja (5,5%) yang setara dengan 2,45 juta remaja, mengalami gangguan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2023, cakupan pelayanan kesehatan bagi ODGJ berat di Jawa Barat telah mencapai (92,71%) dengan jumlah sasaran 69.032 ODGJ Berat, dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 63.998 jiwa. Di Kabupaten Bandung sendiri, cakupan pelayanan ODGJ berat tercatat sebesar (99,87%), data ini berdasarkan hasil riset pada tahun 2019-2023. (Dinkes, 2023). Namun, tingginya cakupan pelayanan ini belum sepenuhnya mencerminkan kondisi kesehatan mental pada kelompok remaja. Remaja dengan masalah emosional, seperti kecemasan, stres atau kesulitan perilaku sering kali tidak teridentifikasi karena tidak termasuk dalam kategori ODGJ berat. Hal ini menimbulkan kesenjangan penting, yaitu terbatasnya gambaran mengenai kesehatan mental remaja di Kabupaten Bandung, padahal kelompok usia ini memiliki risiko tinggi dan membutuhkan perhatian khusus.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maryanti (2023) menyatakan gangguan mental pada remaja yang cukup tinggi dengan kategori abnormal (34,4%) dan *boderline* (27,5%). Sejalan dengan penelitian Suswati et al. (2023) mencatat hasil (65,6%) remaja memiliki kesehatan mental yang kurang baik. Hal ini juga dipertegas oleh Jabir (2024) mengarisbawahi pentingnya mengatasi masalah kesehatan mental pada usia remaja terutama berfokus pada perbedaan gender dan usia 15 tahun untuk menerapkan intervensi dan sistem pendukung yang efektif. Peneliti menyebutkan 21 dari 71 responden sekitar (47,9%) mengalami gangguan mental emosional sehingga persentase ini menyoroti tren yang mengkhawatirkan pada kelompok usia remaja.

Remaja usia sekolah menengah pertama menjadi salah satu tolak ukur kemajuan negara baik dalam bidang kesehatan maupun bidang lainnya, fenomena lingkungan sekolah yang mempunyai karakteristik populasi siswa yang cukup banyak, maka perlu adanya upaya pencegahan (*preventif*) sebagai langkah awal deteksi dini dalam menjaga derajat kesehatan yang stabil dan optimal. Urgensi penelitian bahwa sehat secara mental itu perlu diperhatikan.

(Kahar et al., 2025).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 14 April 2025 di SMP Handayani 2 Pameungpeuk, peneliti mendapatkan suatu informasi mengenai jumlah populasi sekitar 784 siswa/i yang terbilang cukup banyak, adanya suatu kegiatan bimbingan konseling serta informasi tambahan mengenai pembagian kategori kelas khusus dan reguler. Meskipun terdapat kategori pembagian kelas antara kelas khusus dan kelas reguler, kurikulum yang dipakai oleh sekolah tetap sama baik kelas khusus maupun kelas reguler. Pada pembagian kategori kelas, terdapat perbedaan pada penambahan jam belajar, penambahan ekstrakurikuler, adanya kelas tahfidz bagi kategori kelas khusus, terdapat perbedaan kelas siang dan kelas pagi, adanya perbedaan antara seragam putih dan jas almamater, terdapat pula pada perbedaan jam istirahat dan tempat pembelajaran bagi kelas khusus dan kelas reguler sehingga terdapat perbedaan dalam bobot capaian pembelajaran.

Dari data wawancara profil sekolah yang disampaikan, dari 784 siswa/i ada 4 orang yang sudah di skorsing oleh pihak sekolah dimana siswa tersebut telah melakukan kesalahan seperti halnya mempunyai masalah dengan teman

sebayanya, serta terdapat informasi bahwa belum adanya kegiatan skrining mengenai kesehatan mental. Dalam hal ini penting untuk melakukan upaya deteksi dini kesehatan mental sehingga diketahui berapa % yang terganggu dan berapa % yang tidak, serta menjadi salah satu upaya *Preventif* bagi siswa dalam menjaga kesehatan mentalnya, apalagi dengan perbedaan kategori kelas khusus dan reguler serta banyaknya jumlah siswa/i di sekolah tersebut. Dimana pada usia remaja, teori Erikson (1950) menyebutkan bahwa usia 12-20 tahun remaja mengalami fase yang bimbang dan kebingungan identitas. Untuk itu, berdasarkan informasi yang telah disampaikan peneliti tertarik untuk melakukan proses penelitian sebagai upaya *Preventif* bagi pihak Sekolah maupun Puskesmas serta untuk mengetahui bagaimanakah gambaran hasil dari deteksi dini terhadap kesehatan mental remaja di SMP Handayani 2 Pameungpeuk

METODE PENELITIAN

Penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif, guna mengetahui gambaran dari suatu variable yang diteliti. Deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini akan menggambarkan, mengkaji, serta menjelaskan suatu fenomena dengan data berupa angka apa adanya tanpa bermaksud menguji hipotesis tertentu. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross-sectional* dimana subjek hanya diobservasi satu kali dalam pengukuran variable atau saat dilakukan penelitian. *Cross-sectional* sendiri berupa persentase dari setiap domain yang diukur dan penyajian data secara univariat. (Adiputra et al., 2021). Pada penelitian ini ada dua pengukuran yaitu skor kekuatan dan skor kesulitan dimana terdiri dari lima domain yang diukur diantaranya adalah gejala emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas, masalah dengan teman sebaya dan perilaku prososial.

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Kesehatan Mental Remaja SMP Handayani 2 Pameungpeuk

Untuk melihat gambaran kesehatan mental pada remaja, dapat dilihat dari hasil keseluruhan skor SDQ melalui skor kesulitan dan skor kekuatan. Berikut akan diketahui hasil skrining kesehatan mental pada remaja berdasarkan SDQ, yaitu

1. Gambaran Kesehatan Mental Pada Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin

Skor Kesulitan	Laki-laki	Perempuan	Total	Persentase
Normal	50	71	121	53.1%
<i>Boderline</i>	15	41	56	24.6%
Abnormal	7	44	51	22.4%
Total	72	156	228	100.0%
Skor Kekuatan				
Normal	67	146	213	93.4%
<i>Boderline</i>	4	9	13	5.7%
Abnormal	1	1	2	0.9%
Total	72	156	228	100.0%

Tabel diatas menunjukkan bahwa terkait kesehatan mental, sebagian besar responden berada dalam kategori normal pada persentase (53.1%) pada skor kesulitan. Selain itu, untuk kategori tingkat perilaku prososial atau skor kekuatan, sebagian besar responden berada dalam kategori normal pada persentase (93.4%).

2. Gambaran Kesehatan Mental Berdasarkan Usia dan Kategori Kelas

skor Kesulitan	Usia						Kelas			
	12	13	14	15	16	17	Reguler	Khusus		
Normal	3	41	22	43	12	0	55	66	121	53.1%
<i>Boderline</i>	1	15	15	20	6	1	27	29	56	24.6%
Abnormal	2	10	16	17	4	0	34	17	51	22.4%
Total	6	66	53	80	22	1	116	112	228	100.0%
Skor Kekuatan										
Normal	5	64	49	72	22	1	107	106	213	93.4%
<i>Boderline</i>	1	2	4	6	0	0	7	6	13	5.7%
Abnormal	0	0	0	2	0	0	2	0	2	0.9%
Total	6	66	53	80	22	1	116	112	228	100.0%

Tabel 4.14 menunjukkan bahwa terkait kesehatan mental, sebagian besar usia responden pada usia 15 tahun sebanyak 80 responden pada skor kesulitan ataupun skor kekuatan. Paling banyak responden berada pada kategori kelas reguler sebanyak 116 responden. Sebagian besar responden berada dalam kategori normal pada persentase (53.1%) pada skor kesulitan. Selain itu, untuk kategori tingkat perilaku prososial atau skor kekuatan, sebagian besar responden berada dalam kategori normal pada persentase (93.4%)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan SDQ menemukan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 156 siswa dan laki-laki 72 responden. Temuan ini sejalan dengan Alini et al. (2022) bahwa persebaran jenis kelamin yang diteliti lebih banyak pada perempuan yaitu 174 siswa (61.7%). Hasil tersebut diperkuat oleh Pratiwi (2024) yang menjelaskan bahwa perempuan cenderung mengalami lebih banyak masalah kesehatan mental dibandingkan dengan laki-laki, dan kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain perubahan biologis akibat hormon, tekanan psikologis dari beban kehidupan,

dinamika hubungan sosial serta perubahan lingkungan dan iklim. Sejalan dengan Umadiyan & Kalifia (2024) bahwa pada faktor biologis terdapat kadar hormon estrogen dan progesteron pada perempuan yang lebih tinggi dari pada laki-laki dimana hormon tersebut mempengaruhi neurotransmitter di otak seperti serotonin dan dopamin terkait bagaimana suasana hati. Oleh karena itu, temuan penelitian ini menegaskan pentingnya perhatian khusus terhadap kesehatan mental yang lebih sebagai upaya *preventif* kesehatan mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar usia 15 tahun sebanyak 80 responden pada skor kesulitan ataupun skor kekuatan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jabir (2024) bahwa persentase kejadian mental emosional paling banyak terjadi pada usia 15 tahun yaitu sebanyak 21 orang. Demikian pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Wetik & Laka (2023) menemukan hasil persentase kesehatan mental lebih banyak pada usia 15 tahun sebanyak 68 responden. Pada usia 15 tahun dimana fase ini juga sesuai dengan teori Erikson (1950) dimana pada tahap usia 12-20 tahun remaja mengalami fase *identity vs role confusion* atau identitas dan kekacauan identitas hal ini dapat menjadi pemicu remaja dalam kesehatan mentalnya.

Sedangkan pada kelas dan kategori kelas, responden paling banyak pada kelas IX sebanyak 96 dan kategori kelas paling banyak berada pada kelas reguler sebanyak 116 responden. Data tersebut menunjukkan perbedaan pada remaja dalam mengelola emosinya, hal ini sejalan dengan penelitian Widakdo (2025) menemukan bahwa perbedaan jenjang kelas pada remaja mempengaruhi dalam gejala emosional dan kesehatan mental dalam dirinya. Penelitian Santoso & Hidayati (2021) menemukan bahwa perbedaan antara kelas khusus dan kelas reguler memiliki indikator psikologis emosional yang berbeda terutama dalam hal kepercayaan diri, pada kategori siswa kelas khusus mempunyai *self confidence* yang lebih tinggi dibanding kelas reguler. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental pada remaja.

Berdasarkan hasil temuan penelitian, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori normal pada persentase (53.1%) pada skor kesulitan. Selain itu, untuk kategori tingkat perilaku prososial atau skor kekuatan, sebagian besar responden berada dalam kategori normal pada persentase (93.4%). Hasil kesehatan mental pada remaja berdasarkan skor SDQ, menemukan tingginya gejala emosional abnormal (32.5%) yang dimana gejala emosional ini dapat mempengaruhi remaja dalam mencari identitas dalam dirinya sendiri.

Temuan ini sejalan dengan teori perkembangan Erik Erikson (1950) pada tahap (*Identity vs Role Confusion*) atau Identitas dan Kekacauan Identitas pada rentan usia 12-20 tahun, dimana pada fase ini remaja memiliki tugas utama dalam mencari identitas dan tujuan hidup yang akan mereka jalani serta konflik yang akan mereka hadapi. (Sardjan, 2022). Dalam mencari identitas diri remaja seringkali mengalami konflik internal maupun eksternal yang dapat memicu gejala emosional seperti kecemasan, kesedihan atau iritabilitas. Hal ini bisa berdampak pada munculnya gejala gangguan mental ringan maupun berat seperti kecemasan, depresi, bipolar, stress, ADHD, OCD atau bahkan *skizofrenia*. Suswati et al. (2023) menambahkan bahwa kesehatan mental memiliki implikasi penting pada berbagai aspek kehidupan bagi remaja seperti keluarga, pendidikan maupun lingkungan dan teman

sebayu. Demikian pula, peneliti memberikan pandangan dimana kesehatan mental pada remaja menjadi hal yang perlu diperhatikan serta pentingnya upaya deteksi dini terhadap kesehatan mental yang akan memberikan dampak manfaat bagi remaja pada saat memasuki usia dewasa. Hasil penelitian ini sesuai dengan bidang ilmu keperawatan jiwa, yang menyarankan intervensi tidak hanya pada remaja secara individu, tapi juga melibatkan keluarga, teman sebaya, komunitas dan lingkungan sosialnya. Hal ini sejalan dengan Afriyanti, F., Nur. (2025) menyatakan bahwa berdasarkan *Caregiver* remaja sering membutuhkan dukungan untuk masalah emosi dan perilaku dalam kesehatan mental, namun cenderung enggan mencari bantuan profesional dan lebih memilih menangani masalahnya sendiri atau dengan bantuan keluarga dan teman sebaya. (Yudhawati et al., 2025). Padahal peran perawat memiliki kontribusi yang penting dalam kesehatan mental remaja.

SIMPULAN DAN SARAN

Temuan penelitian kategori abnormal pada skor gejala emosional sebanyak 74 orang (32.5%) diikuti masalah teman sebaya sebanyak 30 orang (13.2%) kemudian masalah perilaku sebanyak 25 orang (11.0%), hiperaktivitas sebanyak 12 orang (5.3%) dan perilaku prososial sebanyak dua orang (0.9%). Adapun pada skor *boderline* menambahkan data perlunya perhatian yang lebih terhadap kesehatan mental pada remaja dengan salah satu nya seperti kegiatan deteksi dini atau promosi kesehatan terkait pentingnya kesehatan mental sehingga dapat menjadi salah satu upaya *preventif* dalam kesehatan mental pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Agustarika, B., Fabanyo, R. A., Situmorang, P. (2023). Deteksi Dini dan Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Jiwa Pada Remaja di SMP YPPKK Moria Sorong. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(12), 5404–5418
- Akbar, R., Ongkai, T. M. B., Suryana, E., A. (2023). Perkembangan Peserta Didik Pada Masa Remaja Akhir. *Jiip (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(8), 6356–6367. <http://jiip.stkipyapisdampu.ac.id>
- Alini, Meisyalla, L. N., Hanifa, Zarina, I. (2022). *Gambaran Kesehatan Mental Remaja SMPN 2 Bangkinang Kota Kabupaten Kampar*. Karya Tulis Ilmiah S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau. Diterbitkan pada <https://repository.umkla.ac.id>
- Andini, A. D., Putri, R. B. (2025). Gambaran Kesehatan Mental Pada Remaja di SMPN 15 Jakarta Selatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 2349-2356
- Anggarjita, J. T., Febriana, B., Setyowati, W. E. (2025). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Remaja. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 253–258. <https://doi.org/doi:https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1552>
- Arsini, Y., Nasution, A. L., Hayani, R. N. (2023). Hubungan Gejala Depresi Pada Remaja Dengan Prestasi Akademik di Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Mudabbir*, 3(2), 1–9. <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>
- Aryani, F., Latif, S. (2022). *Deteksi Dini Masalah Psikologis dan Perilaku Siswa Sekolah Dasar pada Masa Pandemi Covid -19 Menggunakan Strength and Difficulties*

Questionnaire (Sdq). 4(1), 158–162.

- Basrowi, R. W., Wiguna, T., Samah, K., Moeloek, N. D. F., Purwanto, S. A., Ekowati, M., Elisabeth, A., Rahadian, A., Ruru, B., Pelangi, B. (2024). Exploring Mental Health Issues and Priorities in Indonesia Through Qualitative Expert Consensus. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 20, 1145-0179. <https://doi.org/10.2174/0117450179331951241022175443>
- Chung, R. J. (2025). *Kesehatan Mental Remaja: Cara Mengetahui Kapan Anak Muda Membutuhkan Bantuan*. Health Children.Org American Academic of Pediatrics <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Mental-Health-and-Teens-Watch-for-Danger-Signs.aspx>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, Johns Bloomberg Hapkins School of Public Health. (2022). *Indonesia – Nasional Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Dinkes. (2023). Persentase Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) Berat Yang Mendapat Pelayanan Kesehatan Berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat. <http://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-orang-dengan-gangguan-jiwa-odgj-berat-yang-mendapat-pelayanan-kesehatan-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat> . (Accessed on May 18, 2025; 09.14).
- Diorarta, R., M. (2020). Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111–120. <http://ejournal.stik-sintcarolus.ac.id/>
- Fatimah, C. N. (2019). *Instrumen SDQ dan Skoring*. Scribd. <https://www.scribd.com/document/408923287/Instrument-Sdq-Dan-Skoring>
- Florensa, Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117.
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. D., Laksmi, I. G. A. P. S., Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>