

GAMBARAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMA TERPILIH DI KOTA TANGERANG

Citra Sari Nasrianti¹, Devis Enjelia², Resita Nurbayani³

¹Program Studi Sarjana Gizi Universitas Yatsi Madani

²Akademi Keperawatan Andalusia

³Akademi Gizi Andalusia

citrasari@uym.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan suatu tahapan dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan pemikiran yang tidak stabil selain itu masa remaja juga dianggap sebagai masa tekanan, tuntutan dan masalah pada tahapannya sehingga remaja mudah terkena gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Kesehatan Mental Remaja di SMA Terpilih di Kota Tangerang. Subyek dan Metode: Penelitian ini bersifat cross-sectional. Subyek penelitian ini adalah siswa dari SMA terpilih di Kota Tangerang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 65 responden. Data yang diambil merupakan data primer dengan menggunakan *Strenght And Difficulties Questionnaire* (SDQ) dengan metode wawancara. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dengan distribusi frekuensi. Hasil: Dari penelitian ini diketahui bahwa Sebagian besar responden memiliki jenis kelamin laki laki dibandingkan perempuan, responden memiliki durasi penggunaan gadget terbanyak pada waktu berlebih (> dari 3 jam sehari) dengan jumlah 36 responden (55,4%) Sebagian besar responden memiliki pendidikan orang tua terakhir pada SMA/Sederajat dengan pendidikan terakhir ayah jumlah 37 responden (56,9%) dan ibu 34 responden (52,3%) dan sesuai dengan *Strength and difficulties questionnaire* (SDQ) responden jumlah rentang normal pada 5 kategori yaitu kemampuan prososial sejumlah 62 responden (95,4%), masalah emosional sejumlah 38 responden (58,5%), gangguan tingkah laku sejumlah 46 responden (70,8%), masalah teman sebaya sejumlah 14 responden (21,5%), dan hiperaktivitas sejumlah 21 responden (32,3%). Kesimpulan: Dari penelitian ini didapatkan gambaran kesehatan mental remaja di SMA Terpilih di Kota Tangerang sesuai dengan *Strength And Difficulties Questionnaire* (SDQ) dengan rentang normal yaitu kemampuan prososial (95,4%), masalah emosional (58,5%), gangguan tingkah laku (70,8%), masalah teman sebaya (21,5%), dan hiperaktivitas (32,3%)

Key word: Kesehatan Mental, Remaja, Masalah Emosional, Kuesioner Strength and Difficulties

ABSTRACT

Background: Adolescence is a stage in a person's life which is characterized by unstable thinking. Apart from that, adolescence is also considered a period of pressure, demands and problems at this stage so that teenagers are easily affected by mental health disorders. This research aims: to determine the picture of adolescent mental health at Selected High School in Tangerang City. Subjects and Methods: This research is cross-sectional. The subjects of this research were student at Selected High School in Tangerang City. The sample was taken using a purposive sampling technique as many as 65 respondents. The data taken is primary data using a strength and difficulties questionnaire (SDQ) with the interview method. The data analysis used was univariate analysis with a frequency distribution Results: From this research it was found that most of the respondents were male compared to female, respondents had the highest duration of gadget use during excessive time (> 3 hours a day) with a total of 36 respondents (55.4%) Most of the respondents had their parents' education at high school/high school. Equivalent to the father's last education, there were 37 respondents (56.9%) and mothers, 34 respondents (52.3%) and according to the Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ), the number of respondents was in the normal range in 5 categories, namely prosocial abilities, 62 respondents (95, 4%), emotional problems of 38 respondents (58.5%), behavioral disorders of 46 respondents (70.8%), peer problems of 14 respondents (21.5%), and hyperactivity of 21 respondents (32.3%).). Conclusion: From this research it was found that the mental health of teenagers at at Selected High School in Tangerang

City in accordance with the Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) with a normal range, namely prosocial abilities (95.4%), emotional problems (58.5%), behavioral disorders (70, 8%), peer problems (21.5%), and hyperactivity (32.3%).

Kata kunci: Mental health, Adolescents, Emotional problems, Strength and difficulties questionnaire

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang terjadi setelah berakhirnya masa kanak-kanak dan ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat. Pertumbuhan tubuh remaja yang pesat baik secara eksternal maupun internal mempengaruhi perilaku, kesehatan dan kepribadiannya. (Hamdanah, 2022). Pada tahun 2001 organisasi kesehatan dunia (WHO) mengakui kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan kondisi kehidupan di mana seseorang sadar dan berdaya untuk mengelola pemicu stres dalam hidup secara efektif, bekerja secara produktif, dan berpartisipasi dalam masyarakat. (WHO, 2021). Menurut world health organization (WHO) tahun 2021, diperkirakan 3,6% anak usia 10–14 tahun dan 4,6% anak usia 15–19 tahun mengalami gangguan kecemasan sedangkan Depresi diperkirakan terjadi pada 1,1% remaja berusia 10–14 tahun, dan 2,8% pada remaja berusia 15–19 tahun. Berdasarkan Asia Pacific Journal of Public Health Prevalensi masalah kesehatan mental di negara ASEAN dengan poin median 29,4% untuk depresi, 42,4% untuk kecemasan, 16,4% untuk stress dan 7% hingga 8% untuk bunuh diri yang terjadi pada siswa (Dessauvagie et al., 2022). 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 atau hyperactivity disorder (ADHD) sebanyak 0,5%. Prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 1,4%. Tiga Provinsi dengan prevalensi penduduk dengan gangguan depresi tertinggi berada di Provinsi Jawa barat (3,3%), Kalimantan timur (2,2%) dan Banten (1,7%). Sedangkan Provinsi dengan prevalensi depresi terendah ada di Bali (0,2%), Kalimantan Tengah (0,3%), Kepulauan Bangka (0,3%), dan Jambi (0,3%).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi depresi di Indonesia paling banyak didapatkan pada kelompok anak muda berusia 15 – 24 tahun, yaitu 2% dibandingkan dengan kelompok umur lainnya. Selain itu didapatkan bahwa kelompok perempuan mengalami depresi yang lebih banyak sebanyak 2,8% dibandingkan laki laki, yaitu 1,1%. (Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia Tahun, 2023). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Terpilih di Kota Tangerang dengan hasil wawancara, didapatkan 3 dari 5 siswa/i mengalami potensi beresiko depresi dengan memiliki tanda dan gejala memiliki kekhawatiran yang berlebihan dengan masa depan. Selain itu, permasalahan lain yang teridentifikasi adalah terkait dengan kenakalan remaja, perilaku anak yang buruk seperti masalah perundungan (bullying), bolos sekolah, isolasi sosial, kesepian, cemas atau khawatir yang berlebihan, kesulitan konsentrasi dalam pelajaran, kurang disiplin.

METODE

1. Teknik Pengumpulan dan Sumber Data

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional study. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesehatan mental emosional remaja di SMA Terpilih di Kota Tangerang yang diamati pada penelitian dan waktu yang sama dengan menggunakan alat bantu kuisioner

2. Analisis Data
Analisa data dilakukan dengan cara analisa deskriptif untuk menjelaskan dan menggambarkan hasil pengelolaan data, yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi univariat. Software yang digunakan untuk menganalisis data adalah SPSS versi 27.0.
3. Desain Penelitian
Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan cross-sectional sebagai desain penelitian yang dilakukan pada bulan Mei 2023. Sampel diambil dari SMA Terpilih di Kota Tangerang.
4. Populasi dan sampel
Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI. Penelitian ini menggunakan perhitungan sampel dua proporsi sehingga diperoleh jumlah sampel sebesar 65 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling.
5. Variabel Penelitian
Jenis variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis variabel tunggal. Variabel tersebut adalah karakteristik responden dan kesehatan mental berdasarkan masalah emosional, kemampuan prososial, gangguan tingkah laku, masalah teman sebaya dan hiperaktivitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	43	66,2
	Perempuan	22	33,8
Penggunaan Gadget	Singkat (< 2 jam/hari)	8	12,3
	Sedang (2-3 jam/hari)	21	32,3
	Tinggi (>3 jam/hari)	36	55,4
Pendidikan Ayah	SD-SMP	6	9,2
	SMA/Sederajat	37	56,9
	Diploma/Sarjana	22	3,8
Pendidikan Ibu	SD-SMP	11	16,9
	SMA/Sederajat	34	52,3
	Diploma/Sarjana	20	30,8

Sumber: Data Primer

Tabel 1 berisi data mengenai karakteristik pada subjek penelitian yang dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, penggunaan gadget, pendidikan ayah dan pendidikan ibu.

Berdasarkan Tabel 1 dapat menunjukkan bahwa distribusi frekuensi bahwa jenis kelamin laki laki lebih banyak dari perempuan jumlah laki laki 43 responden (66,2%), sedangkan jumlah perempuan 22 responden (33,8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan menurut Badan Pusat Statistik, Kota Tangerang tahun 2023 jumlah penduduk berdasarkan jenis kelamin dan kelompok umur yang mencatat remaja laki laki lebih banyak dibandingkan remaja Perempuan dengan usia 15-19 tahun dengan remaja Perempuan sebanyak 10.714,6 orang dan remaja laki laki dengan usia 15-19 tahun sebanyak 11.419,7.

Berdasarkan karakteristik penggunaan gadget menunjukkan bahwa distribusi frekuensi bahwa durasi penggunaan gadget yang menggunakan gadget lebih banyak dalam waktu berlebih (> dari 3 jam sehari) dengan jumlah 36 responden (55,4%), sedangkan waktu sedang (2 – 3 jam sehari) dengan jumlah 21 responden (32,3%) dan singkat (< dari 2 jam sehari) dengan jumlah 8 responden (12,3%). Hal ini sejalan dengan data yang tercatat pada databoks bahwa penduduk Indonesia berada di peringkat pertama dalam hal waktu yang dihabiskan menatap layar HP. Dalam State of Mobile 2024 yang dirilis oleh Data AI menyatakan bahwa remaja di Indonesia menjadi pengguna yang paling lama menghabiskan waktu dengan perangkat gadget pada tahun 2023, yaitu 6,05 jam setiap hari.

Berdasarkan karakteristik pendidikan ayah menunjukkan bahwa distribusi frekuensi bahwa pendidikan ayah terakhir lebih banyak SMA/Sederajat dengan jumlah 37 responden (56,9%), sedangkan Diploma/Sarjana dengan jumlah 22 responden (33,8%) dan SD/SMP dengan jumlah 6 responden (9,2%).

Berdasarkan karakteristik pendidikan ibu yang menunjukkan bahwa distribusi frekuensi bahwa pendidikan ibu terakhir lebih banyak SMA/Sederajat dengan jumlah 34 responden (52,3%), sedangkan Diploma/Sarjana dengan jumlah 20 responden (30,8%) dan SD/SMP dengan jumlah 11 responden (16,9%).

2. Kesehatan Mental

Tabel 2 Gambaran Kesehatan Mental Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kemampuan Psikososial	Normal	62	95,4
	<i>Borderline</i>	3	4,6
	<i>Abnormal</i>	0	0
Masalah Emosional	Normal	38	58,5
	<i>Borderline</i>	8	12,3
	<i>Abnormal</i>	19	29,2
Gambaran Tingkah Laku	Normal	46	70,8
	<i>Borderline</i>	8	12,3
	<i>Abnormal</i>	11	16,9
Masalah Teman Sebaya	Normal	14	21,5
	<i>Borderline</i>	26	40,0
	<i>Abnormal</i>	25	38,5
Hiperaktivitas	Normal	21	32,3
	<i>Borderline</i>	11	16,9
	<i>Abnormal</i>	33	50,8

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa gambaran kesehatan mental remaja sesuai dengan kemampuan prososial lebih banyak pada kategori normal dengan jumlah 62 responden (95,4%), sedangkan kategori *borderline* dengan jumlah 3 responden (4,6%) dan kategori *abnormal* dengan jumlah 0 responden. (5,4%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arsad Suni tahun 2023 dengan judul Analisis Penerapan Instrumen Strengths And Difficulties Questionnaire (SDQ) Terhadap Deteksi Dini Kejadian Depresi Pada Remaja menyatakan bahwa kemampuan prososial pada remaja menunjukkan kategori normal dengan jumlah 84 responden (90,32%), sedangkan kategori *borderline* dengan

jumlah 4 responden (4,30%) dan kategori abnormal dengan jumlah 5 responden (5,38%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di SMA Terpilih di Kota Tangerang berdasarkan kemampuan prososial, remaja mampu mempertimbangkan perasaan orang lain, bersedia berbagi dengan anak lain, suka menolong, bersikap baik pada anak yang lebih muda, sering menawarkan diri membantu orang lain.

Berdasarkan gambaran kesehatan mental remaja sesuai dengan masalah emosional lebih banyak pada kategori normal dengan jumlah 38 responden (58,5%), sedangkan kategori borderline dengan jumlah 8 responden (12,3%) dan kategori abnormal dengan jumlah 19 responden (29,2%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati tahun 2024 dengan judul deteksi dini emosi dan perilaku siswa menggunakan Strengths And Difficulties Questionnaire (SDQ) menyatakan bahwa Masalah emosional kategori normal dengan jumlah 7 responden (36,8%), sedangkan kategori borderline dengan jumlah 7 responden (36,8%) dan kategori abnormal dengan jumlah 5 responden (26,3%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di SMA Terpilih di Kota Tangerang berdasarkan masalah emosional bahwa remaja seringkali mengeluh sakit badan (seperti sakit kepala, perut, dan lain lain), banyak kekhawatiran, sering tidak bahagia (seperti menangis), gugup atau mudah hilang percaya diri dan mudah takut.

Berdasarkan gambaran kesehatan mental remaja sesuai dengan gangguan tingkah laku lebih banyak pada kategori normal dengan jumlah 46 responden (70,8%), sedangkan kategori abnormal dengan jumlah 11 responden (16,9%) dan kategori borderline dengan jumlah 8 responden (12,3%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Noveri aisyaroh tahun 2023 dengan judul Gambaran Kesehatan mental remaja di sekolah pesantren menyatakan bahwa Gangguan tingkah laku kategori normal dengan jumlah 28 responden (70%), sedangkan kategori borderline dengan jumlah 7 responden (17,5%) dan kategori abnormal dengan jumlah 5 responden (12,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di SMA Terpilih di Kota Tangerang berdasarkan gangguan tingkah laku bahwa remaja sering marah meledak ledak, berperilaku tidak baik (tidak melakukan apa yang diminta oleh orang dewasa), sering berkelahi, sering berbohong, sering curang dan mencuri.

Berdasarkan gambaran kesehatan mental remaja sesuai dengan masalah teman sebaya lebih banyak pada kategori *borderline* dengan jumlah 26 responden (40%), sedangkan kategori abnormal dengan jumlah 25 responden (38,5%) dan kategori normal dengan jumlah 14 responden (21,5%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestarina tahun 2020 dengan judul problem emosi dan perilaku remaja di wilayah gresik menyatakan bahwa Masalah teman sebaya kategori normal dengan jumlah 29 responden (69%), sedangkan kategori borderline dengan jumlah 10 responden (23,8%) dan kategori abnormal dengan jumlah 3 responden (7,1%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di SMA Terpilih di Kota Tangerang berdasarkan masalah teman sebaya bahwa remaja cenderung menyendiri, tidak mempunyai sahabat baik, tidak disukai oleh anak anak ataupun teman sebayanya, sering diganggu atau digertak remaja lain dan lebih senang bergaul dengan orang dewasa dibandingkan remaja lain.

Berdasarkan gambaran kesehatan mental remaja sesuai dengan hiperaktivitas lebih banyak pada kategori abnormal dengan jumlah 33 responden (50,8%), sedangkan kategori normal dengan jumlah 21 responden (32,3%) dan kategori borderline dengan jumlah 11 responden (16,9%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syenshie Virgini Wetik, tahun 2023 judul Gambaran Kesehatan mental menyatakan hiperaktivitas pada

remaja menunjukkan rentang normal dengan presentase 75,7% sebanyak 109 responden, sedangkan rentang borderline dengan presentase 18,1% sebanyak 26 responden dan abnormal dengan presentase 6,3% sebanyak 9 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di SMA Terpilih di Kota Tangerang berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di SMA Terpilih di Kota Tangerang berdasarkan masalah teman sebaya bahwa remaja cenderung menyendiri, tidak mempunyai sahabat baik, tidak disukai oleh anak-anak ataupun teman sebayanya, sering diganggu atau digertak remaja lain dan lebih senang bergaul dengan orang dewasa dibandingkan remaja lain.

SIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki Strength and difficulties questionnaire (SDQ) dengan jumlah rentang normal yaitu kemampuan prososial sejumlah 62 responden (95,4%), masalah emosional sejumlah 38 responden (58,5%), gangguan tingkah laku sejumlah 46 responden (70,8%), masalah teman sebaya sejumlah 14 responden (21,5%), dan hiperaktivitas sejumlah 21 responden (32,3%).

DAFTAR PUSTAKA

- 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), e1302
- B. Gainau, M. (2021). Perkembangan remaja dan problematikannya. [https://doi.org/https://books.google.co.id/books?Id=nywpeaaaqbaj&lpg=PR3&ots=Yt7kwvdChk&dq=B.Gainau%2C%20M.%20\(2021\).%20buku%20Perkembangan%20Remaja%20dan%20Problematikanya&lr&pg=PA1#v=onepage&q&f=false](https://doi.org/https://books.google.co.id/books?Id=nywpeaaaqbaj&lpg=PR3&ots=Yt7kwvdChk&dq=B.Gainau%2C%20M.%20(2021).%20buku%20Perkembangan%20Remaja%20dan%20Problematikanya&lr&pg=PA1#v=onepage&q&f=false)
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.204>
- Fajar Prasetya, A., & Made Sonny Gunawan, M. I. (2018). Mengelola Emosi.
- Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. *Praxis*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.24167/Praxis.V3i1.2730>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023, 119 (2023).
- Margareth, H. (2017). Petunjuk teknis penjarangan kesehatan dan pemeriksaan berkala anak usia sekolah dan remaja. *Экономика Региона*, 32.
- Riskesdas Kemenkes RI. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI, 1(1),
- Sholihah Erdah Suswati, W., Elyas Arif Budiman, M., Nuris Yuhbaba Fakultas Kesehatan, Z., dr Soebandi, U., Soebandi No, J. D., Jember, K., & Timur, J. (n.d.). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Vol. 11, Issue 3)*.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. (Bandung: Alfabeta, 2021), 131
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Dilingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat*

- Nasional Indonesia, 11(3), 537–544. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/viewfile/11121/pdf>
- Vugteveen, J., de Bildt, A., Hartman, C. A., Reijneveld, S. A., & Timmerman, M. E. (2021). The combined self- and parent-rated SDQ score profile predicts care use and psychiatric diagnoses. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 30(12). <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01667-5>
- Who. (2022). Mental disorders. Who. https://doi.org/https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mentaldisorders/?Gad_source=1&gclid=cjwkcajwopowbhaeeiwajuxrhxm89pcs8krhbxh4l_pg7rcsydb8x5gtvitox_wy2sew5jtv1eyvdrocuzsqavd_bwe
- Wicaksana, seta. (2022). Psikologi Umum (Issue September).
- Wilopo, et al. (2022). National Adolescent Mental Health Survey (INAMHS) Laporan Penelitian. *Mental Health*, xviii.