PERMASALAHAN KESEHATAN MENTAL DI KALANGAN PELAJAR SMAN 5 SEMARANG

Tarisa Maya Safitri, Tukino, Sulistyary Ardiyantika
Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung

Keywords:
Permasalahan kesehatan mental, Pelajar, SMAN 5 Semarang

Corresponding Author:
Tarisa Maya Safitri
Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung
Email: tarisapoltekesos@gmail.com

Abstract: *This research aims to determine the level of mental health problems among students at Senior High School 5 Semarang. Mental health is one's own ability to manage feelings and face daily difficulties. This research has two aspects of mental health, namely the psychological stress aspect and the psychological well-being aspect. This research uses a quantitative approach with descriptive methods. The technique for determining respondents used a stratified random sampling technique, totaling 31 respondents at each level who were students in grades 10, 11 and 12 with a total of 93 respondents from Senior High School 5 Semarang students. The data collection techniques used were questionnaires, observation and documentation studies. In this research, the face validity test and Cronbach's alpha reliability test were used. The research results show that students' mental health is in the medium range, where there is a tendency for stress levels to be quite significant and close to high levels. Based on the problem analysis and needs analysis in the research, the "Ruang Rasa" program was proposed. This program aims to reduce students' psychological pressure.*

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat permasalahan kesehatan mental di kalangan pelajar SMAN 5 Semarang. Kesehatan mental merupakan kemampuan diri sendiri untuk mengelola perasaan dan menghadapi kesulitan sehari-hari. Penelitian ini memiliki dua aspek kesehatan mental yaitu aspek tekanan psikologis dan aspek kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Teknik dalam menentukan responden menggunakan teknik stratified random sampling berjumlah 31 responden pada setiap tingkatnya yang merupakan pelajar dari dari kelas 10, 11, dan 12 dengan jumlah keseluruhan 93 responden pelajar SMAN 5 Semarang. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan angket atau kuesioner, observasi, dan studi dokumentasi. Pada penelitian ini menggunakan uji validitas muka dan uji reliabilitas alpha Cronbach. Hasil penelitian menunjukan bahwa pelajar memiliki kesehatan mental dalam rentang sedang, yang mana terdapat kecenderungan bahwa tingkat tekanan cukup signifikan dan mendekati tingkat yang tinggi. Berdasarkan analisis masalah dan analisis kebutuhan dalam penelitian maka diusulkan program "Ruang Rasa". Program tersebut bertujuan untuk menurunkan tekanan psikologis pelajar.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dari kesejahteraan individu yang mencakup keseimbangan psikologis dan emosional. Menurut Marcelina (2020), kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk mengelola perasaan dan menghadapi kesulitan sehari-hari dengan cara yang sehat dan konstruktif. Ini mencakup kemampuan untuk menangani stres, beradaptasi dengan perubahan, dan berfungsi secara efektif dalam kehidupan sosial dan akademik.

Masalah kesehatan mental yang sering dihadapi remaja meliputi depresi, kecemasan, dan gangguan emosional lainnya. Menurut Global School-Based Student Health Survey (GSHS, 2015), lebih dari setengah pelajar di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental emosional, seperti kesepian, kecemasan berlebihan, dan keinginan bunuh diri. Gangguan ini dapat mengakibatkan perubahan sikap yang ekstrem, penurunan konsentrasi dalam pembelajaran, dan kesulitan dalam proses belajar.

Pelajar terutama yang berada dalam rentang usia remaja 13-18 tahun, menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Masa remaja adalah periode kritis yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pelajar sering kali harus mengatasi tekanan akademik, interaksi sosial yang kompleks, dan masalah pribadi yang bisa menimbulkan stres dan gangguan emosional.

Sebagai bagian dari generasi masa depan yang harus dikembangkan untuk memajukan agama, bangsa, dan negara (Chandra, 2016), pelajar menghadapi tantangan tambahan berupa tuntutan untuk berprestasi dan menjaga nama baik sekolah dan keluarga. Ketidakstabilan emosional pada masa ini dapat menyebabkan perilaku negatif seperti tawuran antar pelajar, kesulitan menerima nasihat dari guru, dan tindakan hukum. Penting bagi pelajar untuk tidak hanya fokus pada kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik memungkinkan pelajar untuk menghadapi beban akademik dengan lebih baik, berfungsi secara efektif di lingkungan sosial, dan mencapai potensi penuh mereka dalam pendidikan.

SMAN 5 Semarang merupakan sekolah yang terletak di lokasi strategis di Kota Semarang, terkenal karena kualitas pendidikan dan daya tariknya bagi peserta didik baru. Sekolah ini menghadapi berbagai tantangan yang mempengaruhi kesehatan mental siswa, termasuk beban pembelajaran, konflik sosial, dan dinamika keluarga. Berdasarkan observasi, ada indikasi adanya masalah kesehatan mental di kalangan siswa SMAN 5 Semarang. Beberapa siswa menunjukkan gejala gangguan seperti depresi dan kecemasan, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tekanan akademik dan konflik sosial. Hasil skrining dari Dinas Kesehatan Kota Semarang menunjukkan adanya 445 kasus gangguan depresi serta gangguan kesehatan mental lainnya di puskesmas setempat.

Berdasarkan fenomena yang dirasakan oleh beberapa siswa di SMAN 5 Semarang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai masalah kesehatan mental di kalangan pelajar, dengan judul "Permasalahan Kesehatan Mental Di Kalangan Pelajar SMAN 5 Semarang".

A. Metode Analisis Data

Peneliti Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Hardani (2020) menyatakan bahwa metode penelitian deskriptif merupakan "penelitian yang diadakan untuk memperoleh jawaban dari gejala yang ada dan mencari keterangan secara faktual, baik institusi sosial, ekonomi, atau politik dari seluruh

kelompok yang akan diteliti". Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan data, tulisan atau lisan dari responden yang diamati.

Pada metode ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran dan informasi tentang permasalahan kesehatan mental di kalangan pelajar yang diamati dan menjadi sasaran penelitian secara langsung. Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan statistik deskriptif, Hasil penelitian diolah menggunakan analisis data kuantitatif, analisis data kuantitatif merupakan analisis data yang berbentuk angka atau persentase dari jawaban responden atas pertanyaan penelitian untuk mendapatkan deskripsi tentang masalah penelitian. Data disajikan dalam bentuk tabel dengan distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Aspek Tekanan Psikolgis

Aspek pertama yang dianalisis oleh peneliti dalam penelitian ini adalah aspek tekanan psikologis. Menurut vait dan ware (Faizah&amnah,2016) tekanan psikologis merupakan suatu keadaan seseorang yang kesulitan dalam mengontrol perasaan dan pemikirannya sehingga menimbulkan efek negatif dalam diri individu seperti kecemasan, depresi, dan kehilangan kontrol emosi. Pada aspek tekanan psikologis terdapat 3 indikator yaitu indikator kecemasan, indikator depresi, dan indikator kontrol emosi.

Aspek tekanan psikologis terdiri dari 17 item pernyataan yaitu 5 item dari indikator kecemasan, 5 item pernyataan dari indikator depresi, dan 7 item pernyataan dari indikator kehilangan kontrol emosi. Dari keseluruhan pernyataan pada aspek tekanan psikologis, berikut rekapitulasi jumlah skor:

Tabel 4. 1 Rekapitulasi aspek tekanan psikologis

No	Pernyataan	Jumlah Skor Responden	Skor Tertinggi	%
1	Indikator kecemasan	1529	2325	29,56
2	Indikator depresi	1444	2325	27,91
3	Indikator kehilangan kontrol emosi	2200	3255	42,53
Jumlah		5173	7905	100,00%

Sumber data penelitian 2024

Tabel 4.25 menunjukan bahwa jumlah skor pada aspek tekanan psikologi yang terdiri dari 17 pernyataan memperoleh jumlah skor 5173 dari keseluruhan skor 7905. Dari hasil tersebut maka akan membentuk kategori dengan menggunakan rumus berikut:

Skor Maksimal = Nilai tertinggi x jumlah pertanyaan x jumlah responden

= 5 x 17 x 93

= 7905

Skor Minimal = Nilai terendah x jumlah pertanyaan x jumlah responden

= 1 x 17 x 93

= 1581

Banyak kelas = 5 (sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah)

Interval = (skor maksimal-skor minimal) / 5

= (7905 – 1581) / 5

= 6324/5

= 1264,8=1265

Kategori

Sangat tinggi = 6641 – 7905

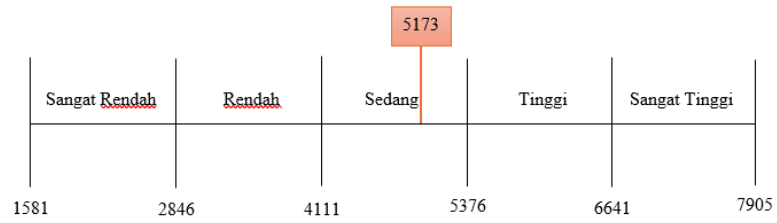
Tinggi = 5377 – 6641

Sedang = 4112 – 5376

Rendah = 2847 – 4111

Sangat rendah = 1581 – 2846

Interval yang dimasukan kedalam lima kategori kemudian akan disajikan dalam bentuk garis kontinum pada aspek tekanan sosial sebagai berikut:



Gambar 4. 1 Garis kontinum aspek tekanan psikologis

Pada gambar 4.4 menunjukan hasil jumlah skor pada aspek tekanan psikologis dari 17 item pernyataan yaitu berjumlah 5173 dari nilai tersebut termasuk kategorikan sedang yang condong ke kategori tinggi. Maka hal ini menjelaskan bahwa pelajar mengalami permasalahan pada aspek tekanan psikologis, yang didominasi oleh indikator kehilangan kontrol emosi.

Hasil penelitian menunjukan bahwa jumlah skor yang dimiliki pada aspek tekanan psikologis yaitu 5173, dengan jumlah skor yang dimiliki tersebut aspek tekanan psikologis berada pada kategori sedang yang mengarah ke kategori tinggi berdasarkan garis kontinum (gambar 4.4). Berdasarkan jumlah skor yang telah dihitung, diketahui pada indikator kecemasan memiliki jumlah skor 1529 atau sebesar 29,56% dengan jumlah item pernyataan sebanyak 5 item. Lalu ada indikator depresi memiliki jumlah skor 1444 atau sebesar 27,91% dengan jumlah item pernyataan sebanyak 5 item. Dan indikator kontrol emosi memiliki jumlah skor 2200 atau sebesar 42,53% dengan jumlah item pernyataan sebanyak 7 item.

Berdasarkan hasil dari penjelasan diatas secara keseluruhan, tekanan psikologis pelajar berdasarkan ketiga indikator menunjukkan kategori "sedang" tetapi mengarah ke "tinggi". Maka hal ini menunjukkan bahwa pelajar memiliki tekanan psikologis berada dalam rentang sedang, yang mana terdapat kecenderungan bahwa tingkat tekanan ini cukup signifikan dan mendekati tingkat yang tinggi. Didominasi dengan temuan dimana pelajar merasa dalam keadaan tegang, stress, dan tertekan akan sesuatu hal. Sesuai dengan Candra, dkk(2017) yang menjelaskan bahwa tekanan psikologis merupakan suatu perasaan dimana seseorang merasa takut, khawatir, dan cemas akan suatu hal yang dapat memberi ancaman.

Aspek Kesejahteraan Psikologis

Aspek kedua yang akan dianalisis oleh peneliti dalam penelitian ini adalah aspek kesejahteraan psikologis. Menurut vait dan ware (Faizah&amnah,2016) kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan seseorang yang yang dapat mengontrol perasaan dan pemikirannya serta memberikan efek positif dalam diri, seperti kepuasan hidup, ikatan emosional, dan efek positif. Pada kesejahteraan psikologis terdapat 3 indikator yang itu indikator kepuasan hidup, indikator ikatan emosional, dan indikator efek positif.

Aspek kesejahteraan psikologis terdiri dari 12 item pernyataan yaitu 1 item dari indikator kepuasan hidup, 2 item pernyataan dari indikator ikatan emosional, dan 9 item pernyataan dari indikator efek positif. Dari keseluruhan pernyataan pada aspek kesejahteraan psikologis, berikut rekapitulasi jumlah skor:

Tabel 4. 2 Rekapitulasi aspek kesejahteraan psikologis

No	Pernyataan	Jumlah Skor Responden	Skor Tertinggi	%
1	Indikator kepuasan hidup	364	465	9,14
2	Indikator ikatan emosional	578	930	14,52
3	Indikator efek positif	3039	4185	76,34
Jumlah		3981	5580	100,00%

Sumber data penelitian 2024

Tabel 4.41 menunjukan bahwa jumlah skor pada aspek kesejahteraan psikologi yang terdiri dari 12 pernyataan memperoleh jumlah skor 3981 dari keseluruhan skor 5580. Dari hasil tersebut maka akan membentuk kategori dengan menggunakan rumus berikut:

Skor Maksimal = Nilai tertinggi x jumlah pertanyaan x jumlah responden
= 5 x 12 x 93
= 5580

Skor Minimal = Nilai terendah x jumlah pertanyaan x jumlah responden
= 1 x 12 x 93
= 1116

Banyak kelas = 5 (sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah)

Interval = (skor maksimal-skor minimal) / 5
= (5580 – 1116) / 5
= 4464/5
= 892,8= 893

Kategori

Sangat tinggi = 4689 – 5580

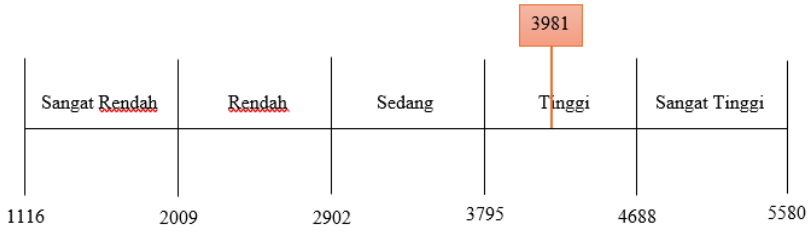
Tinggi = 3796 – 4688

Sedang = 2903 – 3795

Rendah = 2010 – 2902

Sangat rendah = 1116 – 2009

Berikut interval yang dimasukan kedalam lima kategori kemudian akan disajikan dalam bentuk garis kontinum pada aspek kesejahteraan sosial sebagai berikut:



Gambar 4. 2 Garis kontinum aspek kesejahteraan psikologis

Pada gambar 4.8 menunjukan hasil jumlah skor pada aspek kesejahteraan psikologis dari 12 item pernyataan yaitu berjumlah 3981 dari nilai tersebut termasuk kategori tinggi. Maka hal ini menjelaskan bahwa pelajar sebagian besar dapat merasakan perasaan positif secara umum, kondisi emosional yang sedang, dan merasakan kepuasan hidup.

Hasil penelitian menunjukan bahwa jumlah skor yang dimiliki pada aspek kesejahteraan psikologis yaitu 3981, dengan jumlah skor yang dimiliki tersebut aspek kesejahteraan psikologis berada pada kategori tinggi berdasarkan garis kontinum (gambar 4.8) Berdasarkan jumlah skor yang telah dihitung, diketahui pada indikator kepuasan hidup memiliki jumlah skor 364 atau sebesar 9,14% dengan jumlah item pernyataan sebanyak 1 item. Lalu ada indikator ikatan emosional memiliki jumlah skor 578 atau sebesar 14,52% dengan jumlah item pernyataan sebanyak 2 item. Dan indikator efek positif memiliki jumlah skor 3039 atau sebesar 76,34% dengan jumlah item pernyataan sebanyak 9 item.

Berdasarkan hasil dari penjelasan diatas secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis pelajar berdasarkan ketiga indikator menunjukkan kategori "tinggi". Maka hal ini menunjukkan bahwa pelajar memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Didominasi dengan temuan dimana pelajar merasa bahagia, puas, dan senang dengan kehidupan pribadi mereka. Sesuai dengan Isnawati&Yunita (2019) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi seseorang dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, dan kondisi emosional yang stabil.

Permasalahan Kesehatan Mental

Kesehatan mental menurut veit dan ware (Faizah&amnah,2016) kesehatan mental terbagi menjadi dua yaitu tekanan psikologis dan kesejahteraan psikologis. Pada kesehatan mental terdiri dari 29 item pernyataan. Dimana tersusun dari 2 aspek yaitu aspek tekanan psikologis dan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian menunjukan bahwa jumlah skor yang dimiliki pada permasalahan kesehatan mental yaitu 9154, dengan jumlah skor yang dimiliki tersebut permasalahan kesehatan

mental, berada pada kategori sedang condong ke kategori tinggi berdasarkan garis kontinum (gambar 4.9). Berdasarkan jumlah skor yang telah dihitung, diketahui pada aspek tekanan psikologis memiliki jumlah skor 5173 atau sebesar 56,51% dengan jumlah item pernyataan 17 item dan aspek kesejahteraan psikologis memiliki jumlah skor 3981 atau sebesar 43,49% dengan jumlah item pernyataan 12 item.

Berdasarkan hasil dari penjelasan diatas secara keseluruhan, kesehatan mental pelajar berdasarkan kedua aspek menunjukkan kategori "sedang" tetapi mengarah ke "tinggi". Maka hal ini menunjukkan bahwa pelajar memiliki kesehatan mental dalam rentang sedang, yang mana terdapat kecenderungan bahwa tingkat tekanan cukup signifikan dan mendekati tingkat yang tinggi. Didominasi dengan temuan dimana pelajar merasa dalam keadaan tegang, stress, dan tertekan akan sesuatu hal.

Kesimpulan

Penelitian ini menggambarkan tingkat permasalahan kesehatan mental pelajar SMAN 5 Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif dalam penjelasannya. Responden dalam penelitian ini adalah pelajar kelas X, kelas XI, dan kelas XII sebanyak 93 orang. Permasalahan kesehatan mental dalam penelitian ini diukur dari dua aspek yaitu, aspek tekanan psikologis dan aspek kesejahteraan psikologis. Pada setiap aspek memiliki tiga indikator, aspek tekanan psikologis terdiri dari indikator kecemasan, indikator depresi, dan indikator kehilangan kontrol emosi, sedangkan kesejahteraan psikologis terdiri dari indikator kepuasan hidup, indikator ikatan emosi, dan indikator efek positif.

Hasil penelitian mengenai permasalahan kesehatan mental di kalangan pelajar menunjukan bahwa permasalahan kesehatan mental yang dimiliki pelajar berada pada kategori sedang mengarah ke tinggi dengan skor 9154 dengan persentase 67,88% dari total nilai ideal 13.485. Adapun urutan skor setiap aspek dan indikator aspek tekanan psikologis yang terdiri dari indikator kecemasan berjumlah 1529 (29,56%), indikator depresi 1444 (27,91%), dan indikator kehilangan kontrol emosi 2200 (42,53%) jumlah keseluruhan 5173 atau sebesar 56,51%. aspek kesejahteraan psikologis yang terdiri dari indikator kepuasan hidup 364 (9,14%), indikator ikatan emosional 578 (14,52%), dan indikator efek positif 3039 (76,34%). Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa aspek tekanan psikologi memiliki nilai lebih tinggi dibanding aspek kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, melihat dari tingginya skor tekanan psikologis menjadikan hal tersebut sebagai permasalahan yang harus ditangani. Karena permasalahan tekanan psikologis apabila tidak ditangani akan memberikan dampak yang dapat berpengaruh terhadap diri sendiri dan sosial. Oleh karena itu peneliti memberikan usulan program atas dasar dari hasil penelitian yaitu “Ruang Rasa”. Dengan menggunakan metode case group work dan

social group work, dimana menggunakan teknik konseling, terapi CBT, dan teknik relaksasi. diharapkan dapat membantu menyelesaikan permasalahan tekanan psikologis pada pelajar SMAN 5 Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

Alini, N. (2022). *Gambaran Kesehatan Mental Remaja SMPN 2 Bangkinang Kota Kabupaten Kampar.* Riau: Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai .

Ambarwati, E., Setiawan, B., & Yuliana, S. (2019). *Stress: Pengertian, Tanda, Gejala, dan Dampaknya*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.

Aziz, R. (2021). Model Pengukuran Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Islam. *Jurnal Islam dan Psikologi Kontemporer*.

Candra, dkk. (2017). Psikologis Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa. Ilmu. Yogyakarta: ANDI

Chandra, H. (2016). Pendidikan Karakter dalam Konteks Pembangunan Bangsa. Jakarta: Penerbit Masyarakat.

Sukoco. D. H. (2021). Pekerja Sosial dan Proses Pertolongan. Bandung: Tekan

Eni, Nurul, and Rina Kep. *Panduan Kesehatan Mental dan Kesejahteraan*. Penerbit, 2022.

Faizah & Amnah. (2016). Hubungan Antara Bullying Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Di Banda Aceh. Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala.

Hardani. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif.* Yogyakarta: Pustaka Ilmu.

Isnawati & Yunita. (2019). Buku Ajar Konsep Pembentukan Kader Kesehatan Jiwa Di Masyarakat. Sulawesi: Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia

Jamil, H. (2019). *Depresi: Pengertian dan Gejala*. Jurnal Psikologi Klinis

Marcelina, A. (2020). Kesehatan Mental: Teori dan Praktik. Yogyakarta: Penerbit Cendekia.

Martini, N., Hartono, D., & Santoso, A. (2021). *Kecemasan: Pengertian, Tanda, Gejala, dan Klasifikasinya*. Jurnal Psikologi dan Kesehatan.

Nursalam, N. (2016). Sampel dalam penelitian: Teknik dan aplikasinya. *Jurnal Metodologi Penelitian*

Openshaw, L. (2008). *Peran Pekerja Sosial Pendidik dalam Sistem Sekolah.*

PURNAMA, A. T. (2022). *analisis Status Kesehatan Mental Dan Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Kesehatan Universitas Hasanudin Dalam Masa Pandemi Covid-19.* Makassar: Universitas Hasanuddin.

Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta

Taufiqurokhman, dkk. (2021). Pekerja Sosial Di Indonesia: Suatu Pengantar Umum. Universitas Moestopo Beragam (Pres)

Yusuf L.N, Prof. Dr. Syamsu. (2018). Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Zastrow. Charles. (2017). Introduction to Social Group Work and Social Welfare:Empowering People, Twelfth Edition. Canada: Cengange Learning.

Tambahan:

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Diakses dari http://www.dpr.go.id

World Health Organization (WHO). (2019). Mental Health in Children and Adolescents. Diakses dari https://www.who.int

Global School-Based Student Health Survey (GSHS). (2015). Indonesia Country Report. Diakses dari https://www.who.int/gshs

Dinas Kesehatan Kota Semarang. (2023). Laporan Kasus Gangguan Kesehatan Mental. Semarang: Dinas Kesehatan Kota Semarang.

Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). (2023). Survei Kesehatan Mental Nasional Remaja. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.