

MENTAL HEALTH CONDITIONS OF ADOLESCENTS

Yunita Theresiana^{1*}, Neni Triana², Unita Magdalena²

¹Program Studi Magister Universitas Dehasen ,

²STIKes Budi Mulia Sriwijaya, Institusi Dinkes Prov Sumsel

Email corespondensi author: theresianayunita@unived.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja perlu memiliki kesehatan mental dan emosional yang stabil, serta kemampuan dalam mengambil keputusan yang bijak dan bertanggung jawab atas tindakannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan mental remaja di daerah X, Kota Palembang, termasuk karakteristik remaja yang mengalami gangguan mental di wilayah tersebut.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan rancangan potong lintang (cross sectional study), di mana pengukuran atau observasi terhadap subjek dilakukan pada satu waktu tertentu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September hingga November 2025 di daerah X, Palembang.

Hasil Penelitian: Hasil skrining menemukan 5,7 persen responden mengalami gangguan Kesehatan mental, sedangkan 94,3 persen lainnya tidak mengalami gangguan Kesehatan mental. karakteristik remaja tidak berpengaruh secara signifikan terhadap konsisi kesehatan mental remaja ($p>0,5$).

Kesimpulan: Disimpulkan bahwa faktor karakteristik tidak berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja.

Kata kunci: Kesehatan mental; Remaja

ABSTRACT

Background: Adolescents need stable mental and emotional health, as well as the ability to make wise decisions and be responsible for their actions. This study aims to determine the mental health status of adolescents in Region X, Palembang City, including the characteristics of adolescents experiencing mental disorders in the area.

Methods: This study used a quantitative descriptive study with a cross-sectional design, where measurements or observations of subjects were conducted at a specific point in time. This study was conducted from September to November 2025 in Region X, Palembang.

Research Results: Screening results found that 5.7 percent of respondents experienced mental health disorders, while 94.3 percent did not experience mental health disorders. Adolescent characteristics did not significantly influence adolescent mental health ($p>0.5$).

Conclusion: It was concluded that characteristics do not influence adolescent mental health.

Keywords: Mental health; Teenagers

PENDAHULUAN

Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya. Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur. Remaja yang sehat ditandai dengan berat

badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya. Upaya Kesehatan Remaja meliputi perkembangan positif, pencegahan kecelakaan, pencegahan kekerasan, kesehatan reproduksi, pencegahan dan pengendalian penyakit menular dan pencegahan penyakit tidak menular, gizi dan aktifitas fisik; kesehatan Jiwa; dan kesehatan remaja pada situasi krisis. Remaja juga perlu memiliki kesehatan mental dan emosional yang baik, serta kemampuan untuk mengambil keputusan yang baik dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Kesehatan mental remaja perlu mendapatkan perhatian karena beberapa penelitian menemukan ada permasalahan kesehatan mental remaja di Indonesia.

Penelitian *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* (2022) menyebutkan bahwa Satu dari tiga remaja (34.9%) di Indonesia memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir dan Satu dari dua puluh remaja (5.5%) memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Kecemasan merupakan gangguan mental yang paling banyak dialami oleh remaja di Indonesia baik pada remaja laki-laki maupun remaja perempuan. Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kesejahteraan individu yang berpengaruh terhadap cara berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan lingkungan. Di era modern seperti sekarang, permasalahan kesehatan mental semakin mendapat perhatian serius, terutama di kalangan remaja yang sedang berada pada fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks, sehingga lebih rentan terhadap tekanan emosional dan stres. Di Kota Palembang, permasalahan kesehatan mental pada remaja menjadi isu yang perlu diperhatikan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia berada pada kisaran 7–9%, dan angka ini juga tercermin di wilayah Sumatera Selatan, termasuk Kota Palembang. Data Dinas Kesehatan Kota Palembang menunjukkan bahwa faktor penyebab utama gangguan mental pada remaja meliputi stres akibat tekanan akademik, masalah keluarga, pergaulan sosial, serta penggunaan media sosial yang berlebihan. Kondisi ini sering kali diperburuk oleh kurangnya dukungan emosional dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan jiwa. Selain itu, masih terdapat stigma negatif di masyarakat terhadap individu yang mengalami gangguan mental. Hal ini menyebabkan banyak remaja enggan mencari bantuan profesional, sehingga masalah kesehatan mental mereka sering kali tidak terdeteksi dan tidak tertangani dengan baik. Di sisi lain, peran sekolah dan lingkungan keluarga sangat penting dalam memberikan dukungan, edukasi, dan deteksi dini terhadap gejala gangguan mental. Melihat situasi tersebut, dibutuhkan kerja sama yang baik antara Puskesmas, sekolah, keluarga, dan pemerintah daerah untuk memperkuat program Upaya Kesehatan Remaja (UKR), khususnya dalam aspek kesehatan mental. Upaya ini dapat mencakup kegiatan penyuluhan, konseling remaja, serta pelatihan bagi guru dan tenaga kesehatan untuk mengenali tanda-tanda awal gangguan mental. Dengan langkah yang terarah, diharapkan kesehatan mental remaja di Kota Palembang dapat terjaga, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi generasi yang sehat, produktif, dan berdaya saing.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah cross sectional study atau studi potong silang dengan rancangan penelitian yang pengukuran observasi subyek hanya dilakukan satu waktu saja. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September – November 2025 di daerah X Palembang. Populasi penelitian ini adalah remaja di daerah X. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling dengan metode purposive sampling. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status kesehatan mental remaja, sedangkan variabel bebasnya meliputi karakteristik remaja yang terdiri atas jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, tempat tinggal (apakah bersama keluarga atau tidak), serta akses dan lama penggunaan internet. Data penelitian dikumpulkan melalui data primer yang diperoleh dengan cara wawancara menggunakan kuesioner. Kuesioner tersebut memuat pertanyaan mengenai karakteristik responden serta instrumen untuk menilai kondisi kesehatan mental remaja. Penilaian kesehatan mental dilakukan menggunakan instrumen *Self Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20)*, yaitu alat ukur standar yang digunakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes

RI) dalam survei kesehatan mental masyarakat. Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan masing-masing variabel penelitian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi atau grafik. Sementara itu, analisis bivariat digunakan untuk mengidentifikasi hubungan atau pengaruh antara variabel bebas (karakteristik responden) dengan variabel terikat (kesehatan mental remaja).

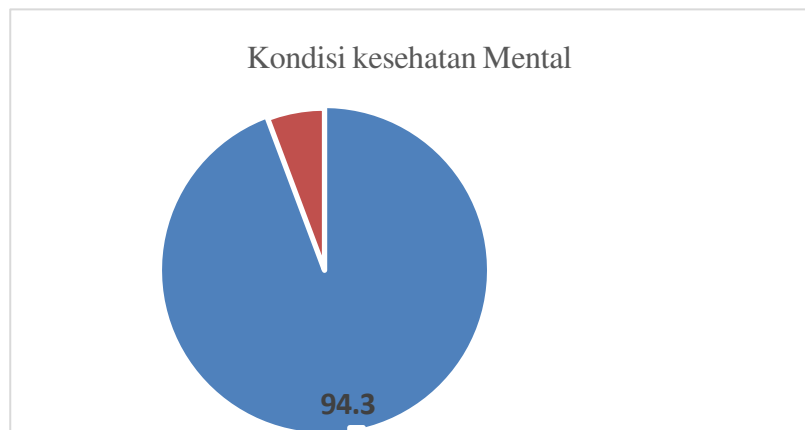
HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Variabel	F	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	47.2
Perempuan	28	52.8
Umur		
15-16 tahun	12	22.6
17-19 tahun	41	77.4
Pendidikan terakhir		
SLTP	6	11.3
SLTA	37	69.8
Perguruan tinggi	10	18.9
Masih Sekolah/kuliah		
Ya	47	88.7
Tidak	6	11.3
Tinggal Bersama Orangtua/Keluarga		
Ya	51	96.2
Tidak	2	3.8
Memiliki akses internet		
Ya	53	100
Tidak	0	0.0
Durasi menggunakan internet		
< 6 jam	20	37.7
≥ 6 jam	33	62.3

Pada Tabel 1. Diketahui bahwa proporsi responden laki-laki dengan Perempuan hampir sama. Jumlah responden laki-laki sebanyak 47,2 persen dan responden Perempuan sebanyak 52,8 persen. Kebanyakan responden berusia 17-19 tahun (77,4%). Mereka umumnya berpendidikan SLTA (69,8%) dan saat ini masih menjalani Pendidikan (88,7%). Hampir semua responden (96,2%) tinggal Bersama dengan orang tua/keluarganya. Semua responden juga memiliki akses internet. Durasi responden menggunakan internet kebanyakan lebih atau sama dengan 6 jam per hari.

Skrining Kesehatan mental terhadap remaja di daerah X Palembang dilakukan dengan menggunakan angket Self-Reported Questionnaire-20 (SRQ-20). Instrumen tersebut merupakan instrument standar yang biasa digunakan untuk melakukan skrining terhadap gangguan mental dengan melakukan asesmen individual.



Gambar. 1 Kondisi Kesehatan Mental Remaja

Pada gambar. 1 diketahui bahwa hasil skrining menemukan 5,7 persen responden mengalami gangguan Kesehatan mental, sedangkan 94,3 persen lainnya tidak mengalami gangguan Kesehatan mental

Tabel 2.

Kondisi Kesehatan Mental Remaja berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Remaja	Kondisi Kesehatan Mental Remaja			X ²	P
	Ada Ganggaun	Tidak ada Gangguan	Total		
Jenis Kelamin					
Laki-laki	23	2	25	0.010	0.919
Perempuan	27	1	28		
Umur					
15-16 tahun	12	0	12	0.065	0.799
17-19 tahun	38	3	41		
Pendidikan					
SLTP	6	0	6	1.375	0.503
SLTA	34	3	37		
Perguruan Tinggi	10	0	10		
Masih sekolah/kuliah					
Ya	45	2	47	0.091	0.764
Tidak	5	1	6		
Tinggal Dengan orangtua					
Ya	48	3	51	0.000	1.000
Tidak	2	0	2		
Durasi menggunakan Internet					
< 6 jam/hari	18	2	20	0.204	0.652
≥ 6 jam/hari	32	1	33		

Pada Tabel. 2 diketahui bahwa karakteristik remaja tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kondisi kesehatan mental remaja ($p > 0,5$). Hal tersebut berarti tidak ada pengaruh karakteristik terhadap Kesehatan mental remaja di daerah X Palembang.

PEMBAHASAN

Kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting karena berpengaruh langsung terhadap produktivitas dan kualitas kesehatan fisik seseorang. Gangguan mental dapat dialami oleh siapa

pun, termasuk kalangan remaja. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di daerah X Palembang, ditemukan bahwa sebanyak 5,7% remaja mengalami gangguan jiwa. Hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) juga menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja berusia 10–17 tahun di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dan satu dari dua puluh remaja pada kelompok usia yang sama mengalami gangguan mental. Sementara itu, Sampai saat ini, Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) belum merilis data yang secara spesifik memuat kesehatan mental remaja di Kota Palembang. Namun, ada beberapa data yang bisa digunakan sebagai acuan untuk menggambarkan kondisi umum. Riskesdas 2018 melaporkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Indonesia sebesar 6,1%, sementara di Provinsi Sumatera Selatan prevalensinya sedikit lebih tinggi, yakni sekitar 7–9%. Untuk kelompok remaja (usia 10–19 tahun), Riskesdas tidak merinci data per kota, tetapi laporan Kemenkes (2021) menyebutkan bahwa remaja merupakan kelompok yang mulai menunjukkan peningkatan gejala stres, depresi, dan kecemasan akibat tekanan akademik serta perubahan sosial. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Palembang, beberapa faktor yang berkontribusi terhadap gangguan mental remaja di wilayah tersebut antara lain: Tekanan akademik dan tuntutan prestasi di sekolah, Konflik dalam keluarga, Pengaruh negatif media sosial, Kurangnya komunikasi antara remaja dengan orang tua, serta Minimnya akses terhadap layanan konseling dan psikolog. Meskipun belum ada angka pasti untuk Palembang saja, kecenderungan nasional dan regional menunjukkan bahwa gangguan mental pada remaja di wilayah perkotaan seperti Palembang cenderung meningkat.

Beberapa studi terdahulu menunjukkan hasil yang berbeda. Secara umum, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam hal prevalensi gangguan mental. Namun, penelitian Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan laki-laki. Hal ini didukung oleh temuan Al-Zawaadi (2021) yang menyatakan bahwa fluktuasi suasana hati dan perilaku akibat siklus menstruasi dapat memengaruhi kondisi mental perempuan. Penelitian Rethon et al. (2022) juga memperkuat hal tersebut dengan menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki kemungkinan dua kali lipat lebih besar mengalami perasaan negatif secara mental dibandingkan laki-laki. Untuk bantuan dalam parafrase akademik dan penyusunan tulisan ilmiah yang lebih efektif. Usia remaja juga tidak berpengaruh yang signifikan terhadap adanya gangguan Kesehatan mental pada remaja. Penelitian Suswati dkk menemukan bahwa peningkatan usia adalah faktor risiko lain yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Penelitian lain melaporkan peningkatan stres setiap tahun di antara remaja usia sekolah menengah (Brooks et al., 2022). Oleh karenanya deteksi dini dan penanggulangan gejala kesehatan mental di kalangan remaja perlu ditingkatkan, terutama di sekolah. Hal tersebut diperkuat sebagaimana besar responden penelitian ini masih sekolah/kuliah dan sebagian besar masih sekolah di tingkat menengah. Gunarsa dan Gunarsa menyebutkan bahwa masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik. Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk fase-fase berikutnya. Dengan demikian Remaja yang bermental sehat dapat akan menjalankan tugas perkembangannya sehingga dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Intervensi Kesehatan mental berbasis sekolah dapat menjadi alternatif untuk menjaga Kesehatan mental remaja karena hasil penelitian I-NAMHS menemukan hanya 2,6% dari remaja yang memiliki masalah kesehatan mental menggunakan fasilitas kesehatan mental atau konseling untuk membantu remaja mengatasi masalah emosi dan perilaku mereka dalam 12 bulan terakhir. Angka tersebut masih sangat kecil dibandingkan jumlah remaja yang sebenarnya membutuhkan bantuan dalam mengatasi permasalahan mentalnya. Materi intervensi Kesehatan mental pada

remaja perlu memasukkan aspek aspek perkembangan anak-anak dan remaja termasuk kemampuan mengelola pikiran, emosi, serta membangun hubungan sosial, dan bakat untuk belajar. Sekolah merupakan tempat yang ideal untuk mengidentifikasi anak-anak dan remaja dengan kemungkinan masalah kesehatan mental karena mereka menawarkan kesempatan untuk menjangkau sejumlah besar remaja. Sekolah dapat bekerja sama dengan Puskesmas yang memiliki tenaga yang berkompeten untuk melakukan deteksi dini secara berkala maupun pengobatan terhadap remaja/siswa yang mengalami gangguan mental. Intervensi ini memberikan dampak yang positif kepada sekolah karena siswa/remaja yang mengalami gangguan mental dapat segera tertangani sehingga mendukung proses belajar mengajar di sekolah.

KESIMPULAN

Angka kejadian remaja yang mengalami gangguan mental di daerah X Palembang sebanyak 7-9% persen dan karakteristik tidak berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, Y.S. (2021). Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2021
- Kemenkes. (2021). RISKESDAS 2018. Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. InfoDATIN Kemenkes. (2024), Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) (2022), Laporan Penelitian, Yogyakarta, Pusat Kesehatan Reproduksi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada.
- Rahmawaty F, Silalahi RB, Berthiana T, Mansyah B. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. Jurnal Surya Medika (JSM), Vol 8 No 3 Desember 2022, Page 276 – 281
- Sari, Kurnia. (2022). Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR). pertama. ed. AMRSPH
- Sarwono, Sarlito Wirawan. (2020). Psikologi Remaja. revisi, ce. Depok: Rajawali Pers, 2016
- WSE Suswati, MEA Budiman, ZN Yuhbaba. (2023). Kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas wilayah urban dan rural Kabupaten Jember. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ) Volume 11 No 3, Agustus 2023