
Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja

Aisyah Dzil Kamalah¹, Novianasari², Hana Nafiah³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Pekajangan, Jawa Tengah, Indonesia

Informasi Artikel

Kata kunci:

Gejala Mental Emosional;
Remaja

Keywords:

Mental Emotional Symptom;
Adolescent

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi kondisi patologis yang dinamakan gangguan mental emosional. Penelitian ini bertujuan menggambarkan gangguan mental emosional pada remaja. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ) usia 11-18 tahun untuk mengukur masalah emosi dan perilaku remaja. Penelitian dilakukan di SMPN 9 Batang dengan sampel sebanyak 202 responden dengan teknik *simple random sampling*. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa domain gejala emosional didapatkan sebanyak 61.9% dengan kategori abnormal, 21.3% dengan kategori ambang, dan 16.8% dengan kategori normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa domain gejala emosional terbanyak dengan kategori abnormal sehingga remaja berpotensi untuk mengalami masalah perilaku. Disarankan perlu adanya pemeriksaan lanjutan terkait mental emosional dan peningkatan perhatian serta pendampingan dari orang tua dan masyarakat terhadap masalah emosional dan perilaku remaja.

Abstract

Adolescents are an age group that is prone to emotional changes which can develop into pathological conditions called emotional mental disorders. This study aims to describe emotional mental disorders in adolescents. This research used a quantitative descriptive method with a cross sectional approach. Data collection used the *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ) aged 11-18 years to measure adolescent emotional and behavioral problems. The research was conducted at SMPN 9 Batang with a sample of 202 respondents using simple random sampling technique. Data analysis uses frequency distribution. The results showed that the domain of emotional symptoms was obtained by 61.9% in the abnormal category, 21.3% in the garden category, and 16.8% in the normal category. The results showed that the most domains of emotional symptoms were in the abnormal category so that adolescents had the potential to experience behavioral problems. It is suggested that there is a need for further examination related to mental-emotional and increased attention and assistance from parents and the community towards adolescent emotional and behavioral problems.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi dari anak-anak menuju ke dewasa, yang berlangsung pada periode usia mulai 11-21 tahun dengan adanya perubahan fisik, sosial dan psikologis. Secara psikologis remaja mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa dan berada pada tingkatan yang sama. Remaja memiliki karakteristik yang unik yang perlu diketahui oleh orang dewasa yang ingin mengarahkan dan membimbingnya. Karakteristik pada masa remaja terbagi menjadi dua kelompok, yaitu remaja awal 11-15 tahun dan remaja akhir 16-21 tahun yang meliputi

Corresponding author:

Email: aisyah.kamalah@gmail.com

Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat (e-ISSN: 2986-8548), Vol 1, No 2, Juli 2023

DOI: 1035473/JKBS.v1i2.2419

aspek fisik, psikomotor, bahasa, kognitif, sosial, moralitas, keagamaan, emosi, afektif dan kepribadian.

Perkembangan pada remaja lebih mengacu kepada perubahan karakteristik yang khas dari gejala-gejala psikologis ke arah yang lebih maju. Para ahli psikologi menunjuk pada pengertian perkembangan sebagai suatu proses perubahan yang bersifat progresif dan menyebabkan tercapainya kemampuan dan karakteristik psikis yang baru. Perubahan itu tidak terlepas dari perubahan yang terjadi pada struktur biologis, meskipun tidak semua perubahan kemampuan dan sifat psikis dipengaruhi oleh struktur biologis. Perubahan kemampuan dan karakteristik psikis sebagai hasil dari perubahan dan kesiapan struktur biologis yang dikenal sebagai pematangan. Berubahnya pada anggota badan, seperti bentuk tubuh yang kurang ideal, dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, gengsi dan tidak percaya diri. Masalah psikososial ini yang dapat menyebabkan terganggunya mental emosional pada remaja.

Gangguan mental emosional ialah suatu kondisi yang mengindikasikan seseorang mengalami perubahan emosi yang mungkin mengarah pada kondisi patologis. Salah satu tanda dari gangguan mental emosional adalah dengan menurunnya fungsi individu di bidang keluarga, pekerjaan atau pendidikan, serta pribadi atau kelompok, yang diperoleh melalui konflik bawah sadar yang menyebabkan kekhawatiran.

Gejala gangguan mental emosional pada remaja dapat mengganggu fungsi aktivitas sehari-hari. Diantaranya adalah fungsi sosial, akademik, dan fisik. Fungsisosial dengan gangguan mental emosional pada masa remaja dapat mengalami perubahan mood (*mood swing*) yang parah sehingga menyebabkan masalah pada hubungan dengan orang lain, berteriak atau bertengkar dengan keluarga dan teman. Dari segi fungsi akademik remaja akan mengalami penurunan nilai akademik dan menyebabkan putus sekolah. Dari segi fungsi fisik, gangguan mental emosional pada remaja akan mengalami penyakit fisik seperti nyeri yang tidak dapat dijelaskan, mual atau ingin muntah, bibir kering, sakit kepala hingga nyeri dada.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2021 di SMPN 9 Batang, menurut data dari guru BK ada beberapa siswa yang mengalami sejumlah masalah akademis seperti tidak pernah mengerjakan tugas dan tidak mengikuti PTS (penilaian tengah semester) ada 2 siswa, tidak masuk sekolah ada 3 siswa, mengundurkan diri dari sekolah ada 4 siswa, tidak mengikuti ujian sekolah karena kesiangan ada 1 siswa. Oleh karena hal tersebut peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian tentang gangguan mental emosional di SMPN 9 Batang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa di SMP Negeri 9 Batang sejumlah 433 Siswa. Sampel diambil dengan rumus slovin dan terpilih 202 responden. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ). Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2022. Ijin penelitian dikeluarkan oleh Bappeda Kabupaten Batang (No 070/159/2022), Dinas Pendidikan Kabupaten Batang (No.423.1/913/2002), dan SMPN 9 Batang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 menyajikan karakteristik responden berupa usia, kelas, jenis kelamin, dan status tinggal bersama orang tua.

Tabel 1. Data Karakteristik Responden

Variabel	Mean	Median	Modus	Min	Max
Usia	13,93	14	14	12	16
Karakteristik	Frekuensi		Persen %		
Kelas					
Kelas 7	67		33,2		
Kelas 8	75		37,1		

Kelas 9	60	29,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	100	49,5
Perempuan	102	50,5
Tinggal Bersama		
Orang tua	163	80,7
Keluarga Lain	39	19,3
Total	202	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik kelas 7 sebesar 67 responden (33,2%), kelas 8 sebesar 75 (37,1%), dan kelas 9 sebesar 60 responden (29,7%). Karakteristik jenis kelamin pada responden sebesar 102 responden (50,5%) berjenis kelamin perempuan dan 100 responden (49,5%) berjenis kelamin laki – laki. Karakteristik responden yang tinggal bersama menunjukkan bahwa sebesar 163 responden (80,7%) tinggal bersama orang tua dan 39 responden (19,3%) tinggal bersama keluarga lain.

Tabel 2. Gejala Mental Emosional pada Remaja

No.	Gejala Emosional	Jumlah	%
1.	Normal	34	16,8
2.	Ambang	43	21,3
3.	Abnormal	125	61,9
	Jumlah	202	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebesar 125 responden (61,9%) di SMP Negeri 9 Batang didapatkan hasil gejala emosional abnormal.

Pembahasan

Karakteristik responden memperlihatkan rata – rata usia responden adalah 13,39 tahun, usia responden paling muda yaitu 12 tahun dan usia paling tua yaitu 16 tahun. Masalah mental emosional sering terjadi pada remaja, hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sari (2021) mengatakan bahwa proporsi terbesar karakteristik responden berdasarkan rata-rata usia remaja SMP yaitu 14 tahun. Pada usia remaja seseorang cenderung belum memiliki kematangan secara emosional. Hal tersebut menyebabkan remaja mudah terpancing emosinya dan cenderung melawan.

Jenis kelamin responden sebesar 102 responden (50,5%) berjenis kelamin perempuan dan 100 responden (49,5%) berjenis kelamin laki–laki. Hasil penelitian karakteristik responden yang tinggal bersama sebesar 163 responden (80,7%) tinggal bersama orang tua dan 39 responden (19,3%) tinggal bersama keluarga lain. Hasil penelitian didapatkan tinggal bersama orang tua lebih banyak karena hubungan orang tua dengan siswa / remaja yang mengalami masalah mental lebih sedikit dibandingkan yang tinggal bersama anggota keluarga lain. hal ini disebabkan remaja yang tinggal dengan anggota keluarga lain (selain orang tua) mengalami kesulitan beradaptasi akibat kurangnya rasa nyaman dan aman yang diberikan oleh orang tua.

Hasil penelitian berupa gejala emosional remaja memperlihatkan sebesar 125 responden (61,9%) memiliki gejala emosional abnormal, 34 responden (16,8%) memiliki gejala emosional normal dan 43 responden (21,3%) memiliki gejala emosional ambang. Penelitian ini menunjukkan lebih dari separuh responden mengalami gejala emosional abnormal. Hasil ini sesuai dengan penelitian Malfasari, dkk (2018) tentang kondisi mental emosional pada remaja didapatkan hasil bahwa abnormal sebanyak 78 orang (36,1%), sebanyak 76 orang (35,2%) remaja dengan kondisi mental emosional kategori normal, dan sebanyak 62 orang (28,7%) remaja mengalami kondisi mental emosional kategori borderline.

Gejala emosional merupakan suatu keadaan biologis dan psikologis dalam serangkaian bertindak. Remaja dengan gejala emosi perilaku mempunyai karakteristik yang kompleks dan seringkali ciri-ciri perilakunya juga dilakukan oleh anak-anak sebaya seperti banyak kekhawatiran, sering mengeluh sakit pada beberapa anggota tubuh dan sering menangis atau tidak bahagia. Hasil penelitian ini didapatkan pertanyaan yang memiliki rata-rata jawaban paling tinggi pertanyaan no 16 yaitu “saya merasa gugup dalam situasi baru, saya mudah kehilangan rasa percaya diri”, hal ini dikarenakan siswa belum terbiasa dengan situasi sekolah sehingga siswa cenderung tidak percaya diri dan rata-rata jawaban yang paling rendah pertanyaan no 13 yaitu “saya sering merasa tidak bahagia, sedih, atau menangis” hal ini dikarenakan respon siswa terhadap lingkungan atau mental dalam sekolah.

Penentuan kasus dalam penelitian ini berdasarkan SDQ. Menurut Kemenkes (2021) nilai abnormal berarti anak atau remaja yang memiliki masalah perilaku dan emosi dimana dalam keadaan tersebut dikategorikan menjadi perhatian utama dan harus melakukan pemeriksaan lanjutan. Haryanti dkk, (2016) mengkategorikan masalah mental pada remaja menjadi dua yaitu internalisasi dan eksternalisasi. Masalah mental emosional internalisasi dicontohkan seperti temperamen, bingung, cemas, khawatir berlebihan, pemikiran pesimis, perilaku menarik diri, dan kesulitan dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya (terisolasi, menolak, dan terganggu). Sedangkan masalah mental eksternalisasi meliputi temperamen yang sulit dikendalikan, ketidakmampuan memecahkan masalah, gangguan perhatian, hiperaktivitas, perilaku bertentangan (tidak mau ikut aturan, tidak suka ditegur/diberi masukan), dan muncul perilaku agresif.

Masalah mental emosional remaja yang kurang baik diantaranya lebih suka menyendiri, merasa cemas atau khawatir terhadap apapun, sering merasa tidak bahagia, tertekan atau menangis, sulit memusatkan perhatian pada apapun, sering merasa ketakutan, memiliki fokus yang kurang baik. Hal ini sangat membahayakan kesehatan jiwa remaja jika tidak mendapat penanganan dan perhatian khusus sehingga kurang dapat berdampak tidak baik pada perkembangan remaja dan kehidupan sehari-hari remaja. Resiko terjadi gangguan pertumbuhan kognitif, kesulitan belajar lantaran mereka tidak bias berkonsentrasi dalam belajar, bertingkah sepatasnya didalam lingkungan sekolah, sehingga dapat menurunkan angka kenakalan dan kriminalitas pada saat dewasa kelak.

Perlu dilakukan penanganan pada remaja dengan gambaran emosional abnormal dengan pemeriksaan lebih lanjut. Pendampingan pada remaja oleh profesional diharapkan mampu mengatasi masalah kesehatan jiwa khususnya masalah emosional remaja (Lestarina, 2021). Selain itu, kegiatan spiritual yang diajarkan oleh keluarga dan dilaksanakan bersama dengan keluarga dapat menurunkan masalah emosional dan meningkatkan kesejahteraan jiwa remaja (Lubis dkk, 2019).

SIMPULAN

Penelitian menunjukkan lebih dari separuh responden mengalami gejala emosional abnormal yaitu 125 responden (61,9%). Upaya yang dapat dilakukan guna meningkatkan kesehatan jiwa remaja adalah dengan melakukan pemeriksaan lebih lanjut oleh tenaga profesional guna dapat dilakukan intervensi yang lebih dalam untuk mengatasi masalah emosional remaja serta perhatian dan pendampingan dari orang tua dan masyarakat terhadap masalah emosional dan perilaku remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M dan M. Asrori. (2016). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Penerbit Bumi Aksara. Jakarta.
- Arieska, Kanah Permadina dan Novera Herdian. (2018). *Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif*. Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama. Surabaya.
- Asmani. (2012). *Kiat Mengatasi Kenakalan Remaja Di Sekolah*. Penerbit Bukubiru. Jl. Wonosari, Baturetno Banguntapan Yogyakarta.
- Cherry, A. L., Baltag, V., & Dillon, M. E. (2017). *International Handbook on Adolescent Health and Development*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-40743-2>

- Diananda. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 1.1 (2019): 116-133.
- Haryanti, Pamela dan Susanti. (2016). *Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Panti Asuhan*. Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Kendal.
- Istiqomah. (2017). *Parameter Psikometri Alat Ukur Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)*. Jurnal Ilmiah Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kemenkes, (2021). Petunjuk Teknis Pencegahan dan Pengendalian Gangguan Mental Emosional. Jakarta
- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan remaja sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1-6.
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-129.
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., ... & Pekanbaru, K. (2020). Kondisi mental emosional pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241-246.
- Mubasyiroh, R, Yunita, I., Surya Putri & Dwi Hapsari Tjandrarini. (2017). *Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015*. Buletin Penelitian Kesehatan. Jakarta.
- Murharyati, et al (2021). *Keperawatan Jiwa Mengenal Kesehatan Mental*. Ahli media press (Anggota IKAPI: 264/JTI/2020). Jl. Ki Ageng Gribig, Gang Kaserin MU N0.36, Kota Malang.
- Oktaviana, mistety dan Supra Wimbarti. (2014). *Validasi Klinik Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tingkah Laku*. Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.
- Riani, (2021). *Berbahayakah Gangguan Mental?* Pustaka Taman Ilmu, Jl. Budaya Gowa.
- Rizkiah, et al (2015). *Sistem Pendeteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Anak Usia 4-17 Tahun Menggunakan Metode Forward Chaining*. Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Renaldo dan Suryani. (2020). *Gambaran Gangguan Mental Emosional Pada penduduk Desa Banfanu, Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Barat*. Jurnal Biomedika dan Kesehatan. Fakultas Kedokteran Jiwa dan Perilaku, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Indonesia.
- Sari. (2021). *Gambaran Kesehatan Mental Siswa SMP Perti Kota Padang*. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.