

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah kesehatan mental pada remaja menjadi persoalan yang terjadi di seluruh dunia hingga tingkat daerah, sehingga perlu mendapat perhatian serius. Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kualitas hidup seseorang, terutama pada masa remaja, yaitu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Di Indonesia, jumlah remaja mencapai sekitar 46 juta orang atau 17% dari total penduduk (UNICEF, 2025).

Secara global, diperkirakan sekitar 14% (14 dari 100) remaja mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan yang paling dominan meliputi depresi dan gangguan kecemasan. Namun demikian, sebagian besar kasus gangguan kesehatan mental pada kelompok remaja masih belum terdeteksi dan belum mendapatkan penanganan yang memadai (Ayuningtyas et al., 2021). Menurut *World Health Organization* (WHO) kondisi ini terlihat dari meningkatnya pikiran untuk bunuh diri pada pelajar usia 13-17 tahun, dari sekitar 5,4% (54 dari 1.000) pelajar pada tahun 2015 menjadi 8,5% (85 dari 1.000) pelajar pada tahun 2023 (WHO, 2024).

Hasil survei pada tahun 2022 (Kementrian Kesehatan RI 2024) menunjukkan bahwa sekitar 5,5% (314) remaja di Indonesia usia 10-17 tahun secara keseluruhan mengalami masalah kesehatan mental dalam kurun waktu satu tahun terakhir (Evida, 2024). Hasil Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 gangguan paling banyak dialami remaja adalah gangguan kecemasan, yang mencakup fobia

sosial dan gangguan kecemasan menyeluruh dengan prevalensi sebesar 3,7% (210). Selanjutnya, gangguan depresi mayor ditemukan pada 1,0% (57), diikuti oleh gangguan perilaku sebesar 0,9% (51). Adapun gangguan stres pasca trauma (*Post-Traumatic Stress Disorder/PTSD*) serta gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder/ADHD*) masing-masing memiliki prevalensi sebesar 0,5%, yang setara dengan sekitar 28 responden (Siswanto, 2022 dalam Aini et al., 2024).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi masalah kesehatan jiwa pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur tercatat sebesar 1,0% dengan rentang prevalensi 95%. Dari total 97.746 responden, diperkirakan sekitar 977 orang mengalami masalah kesehatan jiwa dalam satu bulan terakhir (SKI, 2023).

Besarnya jumlah angka kejadian seperti yang dijelaskan diatas membuat remaja rentan mengalami gangguan kesehatan mental, yang dapat mengganggu produktivitas generasi muda serta menambah beban layanan kesehatan di masa depan (UNICEF, 2025). Situasi ini semakin mengkhawatirkan pada tingkat lokal, khususnya di Kabupaten Ponorogo, di mana jumlah Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) mengalami peningkatan sebesar 16%, dari 1.670 kasus pada tahun 2023 menjadi 1.940 kasus pada tahun 2024. Peningkatan kasus ini banyak ditemukan pada remaja usia 15-17 tahun, yang dipengaruhi oleh tekanan keluarga, masalah ekonomi rumah tangga, pola asuh yang tidak optimal, serta faktor psikososial seperti bullying, pesta narkoba, miras, free sex di sekolah (Sujarwoko, 2025).

Gangguan kesehatan mental dapat ditandai dengan rendahnya kontrol diri, harga diri, kemampuan coping serta dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, dan teknologi, yang secara bersama-sama dapat memicu munculnya perilaku menyimpang pada remaja (Anjaswarni et al., 2020). Remaja merupakan individu yang berada pada fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, sehingga mengalami berbagai perubahan yang berlangsung secara cepat, meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial.

Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis dan menyebabkan remaja lebih rentan mengalami gangguan mental emosional, seperti kecemasan, stres, depresi, maupun gangguan perilaku lainnya (Safitri & Widodo, 2024). Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, meliputi faktor individu seperti perubahan hormonal, perkembangan psikososial, stres akademik, tuntutan prestasi, serta kemampuan coping (Rahmawaty Fetty et al., 2022). Faktor sosial dan lingkungan, seperti pola asuh orang tua, hubungan dengan teman sebaya, dukungan keluarga, dan kondisi sekolah juga berperan penting (Evike Astriyani et al., 2025). Selain itu, faktor eksternal berupa paparan media sosial, tekanan media, serta kondisi sosial ekonomi turut memengaruhi kesehatan mental remaja. Seluruh faktor tersebut saling berinteraksi dan berdampak positif maupun negatif terhadap kesejahteraan mental remaja (Gintari, 2023).

Gangguan kesehatan mental merupakan kondisi yang timbul akibat interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan lingkungan, yang

secara langsung memengaruhi fungsi otak dan sistem tubuh lainnya (Vitoasmara Kevin et al., 2024). Secara patofisiologis, gangguan kesehatan mental berkaitan dengan ketidakseimbangan neurotransmitter seperti serotonin, dopamin, dan norepinefrin yang berperan penting dalam regulasi emosi, motivasi, dan respons stress (Anissa & Abdullah, 2025). Selain itu, aktivasi sumbu hipotalamus-pituitary-adrenal (HPA) akibat stres kronis menyebabkan peningkatan kadar kortisol yang berkepanjangan, sehingga berdampak pada perubahan struktur dan fungsi otak, khususnya pada area yang mengatur emosi dan kognisi. Proses ini diperburuk oleh respons inflamasi dan neuroinflamasi, di mana peningkatan sitokin proinflamasi dapat mengganggu transmisi sinyal saraf dan plastisitas neuron. Perubahan biologis tersebut kemudian memunculkan berbagai dampak klinis, baik psikologis maupun fisik, seperti gangguan suasana hati, kecemasan berlebihan, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta penurunan kemampuan berfungsi secara sosial dan akademik. Dalam jangka panjang, gangguan kesehatan mental juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit fisik kronis, penurunan kualitas hidup, serta beban sosial dan ekonomi yang signifikan. Dengan demikian, patofisiologi gangguan kesehatan mental tidak hanya menjelaskan mekanisme terjadinya gangguan, tetapi juga menjadi dasar munculnya dampak multidimensional terhadap kesejahteraan individu secara keseluruhan (Setiorini et al., 2024).

Salah satu alat yang dapat digunakan untuk skrining awal kesehatan mental adalah *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20) yang dikembangkan oleh *World Health Organization* (WHO). Dalam penelitian (Westhuizen

dkk., 2016) penggunaan *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20) menjadi penting sebagai alat untuk mendeteksi masalah kesehatan mental sejak dini dan membantu menentukan penanganan yang tepat. Kuesioner ini terdiri dari 20 pertanyaan yang menilai keluhan fisik, kondisi emosional, gangguan psikologis seseorang (Rokhmayanti et al., 2024).

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan diatas mengenai gambaran kesehatan mental kelompok remaja berdasarkan pemeriksaan *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20), upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah gangguan mental pada remaja meliputi skrining di sekolah dan puskesmas untuk mendeteksi tanda-tanda awal gangguan mental, Intervensi melalui layanan konseling lanjutan baik secara langsung maupun digital, dukungan mental, edukasi kesehatan mental, serta pemantauan berkelanjutan.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini menjelaskan tentang kesehatan mental pada kelompok remaja kelas XII dengan menggunakan instrumen *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20) meliputi tentang gejala somatic, cemas, kognitif, depresi, serta penurunan energi.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kesehatan mental pada kelompok remaja berdasarkan hasil pemeriksaan *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20)?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Menganalisis kesehatan mental remaja berdasarkan karakteristik usia dan jenis kelamin
2. Menganalisis status kesehatan mental remaja dengan menggunakan (SRQ-20) yang meliputi aspek gejala somatic, kecemasan, kognitif, depresi, serta penurunan energi.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat ilmu keperawatan terkait dengan kesehatan mental berdasarkan pemeriksaan *Self-Reporting Qutionnaire* (SRQ-20).

b. Manfaat praktis

1. Bagi siswa/remaja

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental serta mengenali kondisi psikologisnya sejak dini, terutama terkait gejala somatik, kecemasan, kognitif, depresi, dan penurunan energi. Dengan demikian, siswa dapat lebih peka terhadap kondisi diri sendiri, mampu mencari bantuan atau dukungan yang tepat, serta mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental yang lebih serius.

2. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan acuan bagi pihak sekolah, khususnya guru, UKS, dan BK,

dalam memahami kondisi kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini juga dapat mendukung pelaksanaan program pelayanan kesehatan anak dan remaja di sekolah, seperti kegiatan konseling, deteksi dini masalah kesehatan mental, serta pelaksanaan cek kesehatan gratis (CKG). Dengan demikian, sekolah dapat lebih optimal dalam memberikan pendampingan, pencegahan, dan penanganan awal terhadap permasalahan kesehatan mental siswa.

3. Bagi institusi pendidikan

Bagi institusi pendidikan kampus, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya kesehatan mental remaja. Selain itu, penelitian ini dapat mendukung pelaksanaan kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat secara berkala, sebagai upaya meningkatkan kualitas pelayanan serta deteksi dini terhadap masalah kesehatan mental dimasyarakat.

4. Bagi tenaga kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan primer, seperti puskesmas, klinik, dan praktik mandiri perawat, dalam melakukan deteksi dini masalah kesehatan mental pada remaja melalui skrining *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20). Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung pelaksanaan pelayanan promotif, preventif, konseling, edukasi kesehatan jiwa, serta sistem

rujukan yang tepat bagi remaja yang mengalami masalah kesehatan mental sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan yang lebih berat.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.