



NASKAH PUBLIKASI
GAMBARAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 DEPOK
KABUPATEN SLEMAN

Disusun Oleh :
Dionatal Dwi Chrisnanda
KP2001450

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Februari 2026

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Patria Asda, S.Kep., Ns., MPH

Penguji I / Pembimbing Utama

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.

Penguji II / Pembimbing Pendamping

Antok Nurwidi Antara, S.Kep., Ns., M.Kep.



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Yogyakarta 20 Februari 2026

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.



**GAMBARAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 DEPOK
KABUPATEN SLEMAN; DESKRIPTIF KUANTITATIF
MENTAL HEALTH PORTRAIT OF ADOLESCENTS AT STATE MIDDLE SCHOOL 1
DEPOK, SLEMAN REGENCY; DESCRIPTIVE QUANTITATIVE**

ABSTRAK

Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera ketika seseorang mampu menyadari kemampuan dirinya, mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik pada lingkungannya. Hasil survei kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi depresi paling tinggi ada pada kelompok anak muda (15-24 tahun), yaitu sebesar 2% dengan proporsi berdasarkan pendidikan yaitu 2,2% pada SLTP/MTS(Kemenkes, 2017). Jumlah sekolah menengah pertama terbanyak di Kabupaten Sleman berada di kecamatan Depok salah satu diantaranya adalah SMP Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman. Penelitian ini untuk menggambarkan keadaan kesehatan mental pada remaja dalam rentang usia 13 – 15 tahun dengan menggunakan Stregth and Difficullities Questionnaire (SDQ) sebagai alat ukur. Metode pada penelitian ini dengan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian analisis deskriptif. Hasil penelitian bahwa sebagian besar remaja di SMP Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman masuk kedalam kategori normal pada skor kesulitan, baik dalam aspek gejala emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas dan masalah teman sebaya. Serta masuk kedalam kategori normal dalam skor kekuatan. Namun, terdapat juga remaja yang walaupun masuk dalam kategori normal tetapi apabila digali lebih dalam maka masih memiliki sebuah aspek yang masuk dalam kategori abnormal.

Kata Kunci: Kesehatan mental; remaja; Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan

Mental health is a state of well-being in which an individual is able to recognize their own abilities, manage stress, and adapt effectively to their environment. Based on the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), the highest prevalence of depression was found among young people aged 15–24 years, at 2%, with a proportion of 2.2% among those with junior secondary education (SLTP/MTs) (Ministry of Health, 2017). The highest number of junior high schools in Sleman Regency is located in Depok District, one of which is SMP Negeri 1 Depok, Sleman Regency. This study aims to describe the mental health condition of adolescents aged 13–15 years using the Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) as the measurement tool. The research employed a quantitative method with a descriptive analysis design. The results showed that most adolescents at SMP Negeri 1 Depok, Sleman Regency, were categorized as normal in the total difficulties score, including the aspects of emotional symptoms, conduct problems, hyperactivity, and peer relationship problems. In addition, most respondents were also categorized as normal in the prosocial (strength) score. However, some adolescents who were generally classified as normal were found, upon deeper analysis, to have certain aspects that fell into the abnormal category.

Keywords: Mental health; adolescents; Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ).

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera ketika seseorang mampu menyadari kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi untuk

lingkungannya. Masa remaja tidak menutup kemungkinan dapat terjadi gangguan pada kesehatan mental. Kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik, dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut dikemudian hari, terutama terhadap pematangan karakter

dan memicu terjadinya gangguan perkembangan mental.

Hasil dari survei kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 terkait kesehatan mental remaja, prevalensi depresi paling tinggi ada pada kelompok anak muda (15-24 tahun), yaitu sebesar 2% dengan proporsi berdasarkan pendidikan yaitu 2,2% pada SLTP/MTS dan 1,8% pada SLTA/MA(Kemenkes, 2017). Daerah Istimewa Yogyakarta sendiri memiliki jumlah remaja sebanyak 540.595 jiwa dengan Kabupaten Sleman sendiri memiliki 164.414 jiwa. Dari 17 kecamatan yang ada di Kabupaten Sleman, Kecamatan Depok merupakan kecamatan dengan jumlah penduduk terbanyak yakni sejumlah 137.651 jiwa dan terdapat sebanyak 15 sekolah menengah pertama.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman pada tanggal 23 oktober tahun ajaran 2025/2026 didapatkan bahwa jumlah siswa kelas VII sebanyak 191 orang dan siswa kelas VIII sebanyak 192 orang dengan jumlah keseluruhan kelas VII dan VIII adalah 383 orang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan salah satu guru BK didapatkan hasil bahwa ada beberapa siswa yang kesulitan dalam bersosialisasi dan membutuhkan perhatian lebih. Terdapat 2 siswa yang menarik diri dan memilih untuk diam saat diajak berbicara, ada juga siswa lelaki yang memiliki tingkah laku seperti perempuan sehingga membuat teman-temannya yang lain merasa kurang nyaman, dan juga masih banyak siswa yang emosinya kurang dapat dikendalikan sehingga masih sering terjadi perbedaan pendapat yang berakhir dengan saling mengejek atau memarahi sehingga perlu dipanggil ke ruang Bimbingan Konseling (BK).

Dengan melakukan penelitian terkait kesehatan mental pada remaja, maka sekolah

dapat mengetahui apabila ada siswanya yang mengalami gangguan kesehatan mental sehingga dapat dideteksi dan dilakukan Upaya penanganan lebih lanjut. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian yang dapat menggambarkan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman. Penelitian ini akan dilakukan pada bulan februari tahun 2026

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian analisis deskriptif. Yang bertujuan untuk menggambarkan kesehatan mental remaja di SMP N 1 Depok.

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman tahun ajaran 2025/2026 yang berusia antara 13-15 tahun sebanyak 383 Siswa. Dikarenakan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi pada penelitian ini menjadi sampel yakni sebanyak 383 sampel.

Waktu dan Lokasi

Penelitian dilakukan selama 5 bulan, terhitung mulai proposal pada bulan Oktober 2025 sd Februari 2026 dan berlokasi di SMP Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman.

Instrumen Penelitian

Penelitian menggunakan *Strenght and Difficulties Questionnaire (SDQ)* sebagai instrument yang telah dilakukan uji vailiditas oleh Cahyaningrum pada tahun 2023 dengan hasil yang menunjukkan bahwa kuesioner SDQ dapat digunakan untuk mengukur tingkat kesehatan mental yang dimiliki oleh remaja serta sudah dilakukan uji reliabilitas

oleh Wimbari pada tahun 2014 dengan hasil bahwa kuesioner SDQ sudah reliabel untuk digunakan sebagai instrumen penelitian. Pengambilan data dilakukan setelah mendapat ijin dari pihak terkait

Analisis Data

Dalam penelitian ini, hanya analisis univariat yang akan dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Analisis univariat dalam penelitian ini digunakan untuk menjelaskan variabel kesehatan mental remaja dan karakteristik responden yang berkaitan dengan usia, jenis kelamin, kelas sosial, pendapatan orang tua, pendidikan orang tua, dan lingkungan tempat tinggal. Responden akan dimasukan sesuai kategori hasil pada kuesioner *Strenght and Difficulties Questionnaire (SDQ)* pada skor kesulitan dan skor kekuatan yakni pada skor kesulitan adalah normal = 0-15; ambang/*borderline* = 16-19; abnormal = 20-40. Sedangkan pada

skor kekuatan yakni normal = 6-10; ambang/*borderline* = 5; abnormal = 0-4.

Kelaikan Etik

Penelitian ini sudah melalui uji Kelaikan Etik yang dilakukan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Stikes Wira Husada Yogyakarta dengan hasil Surat Keterangan Kelaikan Etik nomor 484/KEPK/STIKES-WHY/II/2026.

Informed Consent

Peneliti memberikan persetujuan berdasarkan informasi sebagai tanda kesediaan responden untuk secara sukarela menerima informasi yang jelas dan lengkap mengenai tujuan, prosedur, risiko, dan manfaat penelitian. Identitas responden akan dirahasiakan dan hanya digunakan dalam lingkup penelitian ini.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden		Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	188	49,1%
	Perempuan	195	50,9%
Jumlah		383	100%
Usia	13 tahun	223	58,2%
	14 tahun	143	37,3%
	15 tahun	17	4,4%
Jumlah		383	100%
Kelas	VII	191	49,9%
	VIII	192	50,1%
Jumlah		383	100%
Lingkungan tinggal	Bersama orang tua	375	97,9%
	Bersama saudara	8	2,1%
Jumlah		383	100%
Penghasilan orang tua	Kurang dari UMR	43	11,2%
	Sesuai UMR	140	36,6%
	Lebih dari UMR	200	52,2%
Jumlah		383	100%

Pendidikan orang tua	SD	5	1,3%
	SMP	12	3,1%
	SMA	97	25,3%
	Perguruan tinggi	268	70,0%
	Tidak sekolah	1	0,3%
Jumlah		383	100%
Pekerjaan orang tua	PNS	88	23,0%
	Pengusaha	105	27,4%
	Buruh	48	12,5%
	Petani/Peternak	1	0,3%
	Lain-lain	141	36,8%
Jumlah		383	100%
Status perkawinan orang tua	Menikah	358	93,5%
	Cerai	25	6,5%
Jumlah		383	100%
Karakteristik responden		Frekuensi	Persentase
ekstrakurikuler	Mengikuti 1 ekstrakurikuler	259	67,6%
	Mengikuti lebih dari 1 ekstrakurikuler	124	32,4%
Jumlah		383	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukan responden berjenis kelamin perempuan mendominasi sebanyak 195 orang (50,9%), mayoritas responden berusia 13 tahun, dengan jumlah sebanyak 223 orang (58,2%), responden terbanyak berada pada kelas VIII , yaitu sebanyak 192 orang (50,1%), mayoritas responden yang tinggal bersama orang tua yaitu sebanyak 375 orang (97,9%), mayoritas orang tua responden berpenghasilan lebih dari UMR yaitu

sebanyak 200 orang (52,2%) dan berpendidikan minimal ditingkat perguruan tinggi sebanyak 268 orang (70,0%) serta bekerja selain yang disebutkan diatas sebanyak 141 orang (36,8%), mayoritas dari orang tua responden berstatus menikah dengan jumlah sebanyak 358 orang (93,5%) dan mayoritas responden hanya mengikuti 1 kegiatan ekstrakurikuler dengan jumlah sebanyak 259 orang (67,6%)

Tabel 2 Kesehatan mental (skor kesulitan)

Kesehatan mental (skor kesulitan)	frekuensi	persentase
Normal	268	70,0%
Ambang/borderline	59	15,4%
abnormal	56	14,6%
Jumlah	383	100%

Berdasarkan tabel 2, sebanyak 268 responden (70,0%) masuk kedalam kategori normal, 59

kedalam kategori ambang/*borderline* dan 56 kedalam kategori abnormal pada skor kesulitan kesehatan mental.

Tabel 3 Kesehatan mental (skor kekuatan)

Kesehatan mental (skor kekuatan)	frekuensi	persentase
Normal	325	84,9%
Ambang/ <i>borderline</i>	41	10,7%
abnormal	17	4,4%
Jumlah	383	100%

Berdasarkan tabel 3, sebanyak 325 responden (84,9%) masuk kedalam kategori normal, 41 masuk kedalam kategori ambang/*borderline* dan 17 masuk kedalam kategori abnormal pada skor kekuatan kesehatan mental.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa mayoritas dari responden pada penelitian ini memiliki kesehatan mental (skor kesulitan) dengan kategori normal sebanyak 268 orang (70,0%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja di SMP Negeri 1 Depok sebagian besar tidak mengalami kesulitan dalam menghadapi masalah mental. Akan tetapi masih terdapat responden yang masuk kedalam kategori abnormal sebanyak 56 orang (14,6%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwanta (2024), menunjukkan hasil tes SDQ yang dilakukan pada responden sebanyak 45 responden didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki hasil “sudah baik” atau normal sebanyak 27 orang (54,2%)⁴.

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa mayoritas dari responden pada penelitian ini memiliki kesehatan mental (skor kekuatan) dengan kategori normal sebanyak 325 orang (84,9%), disusul dengan kategori ambang/*borderline* sebanyak 41 responden (10,7%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja di SMP Negeri

1 Depok sebagian besar memiliki kemampuan dalam menghadapi masalah mental. Akan tetapi masih terdapat responden yang masuk kedalam kategori abnormal sebanyak 17 orang (4,4%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyaroh (2023) dengan judul Gambaran Kesehatan Mental Remaja di Sekolah Pesantren dengan jumlah responden sebanyak 40 orang, didapatkan hasil bahwa sebanyak 38 orang (95%) masuk kedalam kategori normal, 2 responden (5%) masuk dalam kategori ambang/*borderline* dan sebanyak 0 responden (0%) masuk dalam kategori abnormal. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMP Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman memiliki tingkat kesehatan mental skor kekuatan yang tinggi.

Penelitian ini dapat dilakukan di Lokasi lain dengan catatan responden yang menjadi sampel memiliki kriteria yang sama dengan responden yang menjadi sampel pada penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesehatan mental remaja di SMP Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman sebagian besar berada dalam rentang normal baik dalam skor

kesulitan maupun pada skor kekuatan. Namun walaupun mayoritas remaja di SMP Negeri 1 Depok Kabupaten Sleman memiliki kesehatan mental yang normal baik dalam skor kesulitan maupun kekuatan, tetapi masih ada sebagian kecil remaja yang berada dalam kategori abnormal dan membutuhkan perhatian lebih lanjut.

Saran

Pihak sekolah sebagai lokasi penelitian disarankan untuk menjalin kerjasama dengan puskesmas sekitar atau pelayanan kesehatan mental dalam upaya pencegahan dan penanganan terkait dengan masalah pada kesehatan mental remaja serta melakukan pemantauan secara berkala pada siswa guna mendeksi apabila terdapat gejala masalah kesehatan mental pada siswa.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperdalam pemahaman terkait objek penelitian, memperbanyak studi literatur dan berfokus pada pengembangan penelitian yang lebih luas dan beragam seperti mengembangkan intervensi yang lebih efektif, pendekatan penelitian yang lebih luas, dan pencegahan serta promosi kesehatan mental terutama pada usia remaja. Peneliti juga perlu untuk dibantu oleh asisten apabila responden yang diambil dalam jumlah banyak

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya sebagai peneliti mengucapkan terimakasih kepada segenap Dosen yang telah membimbing saya selama proses penelitian, juga kepada pihak SMP Negeri 1 Depok yang telah memberikan izin penelitian dan asisten yang telah membantu kelancarannya proses penelitian.

SUMBER PENDANAAN

Pada artikel ini tidak terdapat sumber pendanaan yang mendukung.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis tidak memiliki konflik kepentingan dalam membuat dan Menyusun artikel ini.

DEKLARASI ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI)

Penulis menyatakan bahwa tidak ada alat, layanan, atau teknologi kecerdasan buatan (AI) yang digunakan dalam pembuatan, penyuntingan, atau penyempurnaan naskah ini. Semua konten yang disajikan merupakan hasil upaya intelektual independen dari penulis, yang menjamin orisinalitas dan integritas.

KONTRIBUSI PENULIS

Dionatal Dwi Chrisnanda sebagai penulis korespondensi yang melakukan proses penelitian, Yuli Ernawati dan Antok Nurwidi Antara sebagai dosen yang membimbing jalannya penelitian.

REFERENSI

- Aisyaroh, N., & Ediyono, S. (2023). *Gambaran Kesehatan Mental Remaja di Sekolah Pesantren*. 4(2), 372–379.
- Cahyaningrum, K., Arrad, N., & Gangka, T. (2023). *Validitas dan Reliabilitas Skala Strengths And Difficulties pada Remaja*. 1126–1135.
- Kemenkes. (2017). Depresi pada anak muda di Indonesia. *Occupational Medicine*, 53(4), 130.
- 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.
<https://doi.org/10.35718/pikat.v2i1.332>

- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Nasrianti, C. S., Enjelia, D., & Nurbayani, R. (2024). Gambaran kesehatan mental remaja di SMA. *Jurnal Madani Gizi Indonesia*, 1(2), 37–43. <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/JUMAGI/article/view/468/245>
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1174–1178. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.5642>
- Oktaviana, M., & Wimbarti, S. (2014). Validasi Klinik Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tingkah Laku. 41(1), 101–114.
- Purwanta, Salsabila Firdausi Sudiro, & Virginia Koeswardani, H. H. (2024). Upaya Deteksi Permasalahan Kesehatan Mental Siswa di SMPN 2 Kismantoro dengan Alat Skrining Perilaku Strength and Difficulties Questionnaire. *Jurnal Pengabdian, Riset, Kreativitas, Inovasi, Dan Teknologi Tepat Guna*, 2(2), 438–445. <https://doi.org/10.22146/parikesit.v2i2.12260>
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.17>