



Gambaran Masalah Kesehatan Mental, Penanganan dan Akses Informasi tentang Kesehatan Mental pada Remaja di Denpasar Selatan

Ni Made Dewianti¹, Kadek Sri Ariyanti^{2*}, Ni Putu Wintariani⁴, Ni Made Padma Batiari², Anak Agung Sagung Ratu Putri Saraswati², Putu Arik Herliawati³

¹Prodi Pendidikan Profesi Bidan Politeknik Kesehatan Kartini Bali

²Prodi DIV Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kartini Bali

³Prodi DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali

⁴Universitas Bali Internasional

Corresponding author: Kadek Sri Ariyanti

Email: sriariyantikadek@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja merupakan masalah yang memerlukan perhatian khusus. Sekitar 10-20% remaja mengalami masalah kesehatan mental antara lain kecemasan (45%), depresi (35%) dan perilaku menyakiti diri sendiri (25%). Hanya 40% remaja yang mengetahui sumber informasi tentang kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif. Data dikumpulkan melalui survey menggunakan kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti serta telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Tempat penelitian di SMP Negeri 11 Denpasar pada Bulan Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 11-18 tahun di Denpasar Selatan. Teknik *cluster sampling* digunakan untuk merekrut 195 remaja sebagai responden survey. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dengan distribusi frekwensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 46,2% remaja pernah mencari informasi tentang kesehatan mental. Sumber informasi yang paling banyak digemari adalah internet (94,4%). Media edukasi kesehatan mental yang paling banyak digemari adalah video edukasi (73,8%). Media sosial yang paling digemari untuk menyebarkan informasi kesehatan mental adalah youtube (75,4%). Masalah kesehatan mental remaja di Denpasar Selatan merupakan isu yang memerlukan perhatian. Berbagai tantangan harus diatasi, terutama akses informasi dan stigma. Diperlukan kolaborasi antara sekolah, keluarga dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja. Penelitian lebih lanjut dan program intervensi yang efektif sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di Kota Denpasar.

Kata kunci: akses informasi, kesehatan mental, remaja

ABSTRACT

Adolescent mental health is a problem that requires special attention. Around 10-20% of teenagers experience mental health problems including anxiety (45%), depression (35%) and self-harming behavior (25%). Only 40% of teenagers know sources of information about mental health. This research uses a descriptive design. Data was collected through a survey using a questionnaire created by the researcher himself and validity and reliability tests were carried out. The research location was at SMP Negeri 11 Denpasar in January 2025. The population in this study were teenagers aged 11-18 years in South Denpasar. Cluster sampling technique was used to recruit 195 teenagers as survey respondents. Data were analyzed descriptively and presented with frequency distribution. The research results showed that around 46.2% of teenagers had looked for information about mental health. The most popular source of information is the internet (94.4%). The most popular mental health educational

media is educational videos (73.8%). The most popular social media for disseminating mental health information is YouTube (75.4%).

The mental health problem of teenagers in South Denpasar is an issue that requires attention. Various challenges must be overcome, especially access to information and stigma. Collaboration between schools, families and communities is needed to create an environment that supports adolescent mental health. Further research and effective intervention programs are essential to improve the mental health of adolescents in Denpasar City.

Key words: information access, mental health, teenagers

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan masalah yang memerlukan perhatian khusus. Menurut data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 10-20% remaja mengalami masalah kesehatan mental yang signifikan (WHO, 2022). Hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan bahwa sekitar 18,5% remaja mengalami gangguan mental, dengan depresi menjadi salah satu yang paling umum (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Survey yang dilakukan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5% (Wahdi et al., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Giantri et al. (2023) di Bali menunjukkan bahwa gejala kesehatan mental yang paling umum adalah kecemasan (45%), diikuti oleh depresi (35%) dan perilaku menyakiti diri sendiri (25%). Sekitar 60% responden melaporkan merasa stigma terhadap gangguan kesehatan mental dan 70% dari mereka yang mengalami gejala tidak mencari bantuan profesional (Gintari et al., 2023). Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di sekolah mengalami gejala kecemasan dan depresi. Sekitar 60% responden melaporkan merasa cemas, sementara 45% mengaku mengalami gejala depresi. Tekanan akademik dan harapan dari orang tua dianggap sebagai faktor penyebab utama masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Kurangnya dukungan sosial juga

berkontribusi terhadap kondisi ini. Banyak remaja tidak memiliki akses yang memadai terhadap informasi tentang kesehatan mental. Hanya sekitar 30% responden yang mengetahui sumber informasi kesehatan mental yang tersedia di lingkungan mereka (Aisyaroh & Ediyono, 2023).

Masalah kesehatan mental seringkali diabaikan dan tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Stigma terhadap gangguan kesehatan mental di Indonesia juga masih tinggi, sehingga mempengaruhi kualitas hidup dan perkembangan remaja. Pemahaman remaja tentang pentingnya kesehatan mental sangat kurang. Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa hanya 30% remaja merasa percaya diri untuk mendiskusikan masalah kesehatan mental dengan orang lain. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa hanya 40% remaja yang mengetahui sumber informasi yang dapat diandalkan tentang kesehatan mental dan sekitar 60% remaja merasa malu untuk mengakui bahwa mereka memerlukan bantuan (Ariyanti et al., 2025).

Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Masalah Kesehatan Mental, Penanganan dan Akses Informasi tentang Kesehatan Mental Pada Remaja di Denpasar Selatan”. Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan kesadaran dan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja sehingga remaja mampu melakukan pencegahan terjadinya gangguan kesehatan mental dalam dirinya..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deaktif. Data dikumpulkan melalui survey yang dilakukan secara online. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti serta telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 11 Denpasar Bulan

Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 11-18 tahun di Denpasar Selatan. Teknik *cluster sampling* digunakan untuk merekrut 195 remaja untuk menjadi responden survey. Data kuantitatif dari hasil survey dianalisis secara deskriptif menggunakan aplikasi SPSS dan disajikan dengan distribusi frekwensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik responden penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Table 1. Karakteristik Responden (n=195)

Karakteristik	Frekwensi	%
Umur		
12-14 tahun	135	69,2
15-18 tahun	60	30,8
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	93	47,7
Perempuan	102	52,3
Tempat Tinggal		
Pedesaan	173	88,7
Perkotaan	22	11,3
Total	195	100

Sumber: Data Primer

Dari Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa responden paling banyak berada pada rentang usia 12-14 tahun yaitu sebesar 69,2%. Jenis kelamin responden sebagian besar perempuan yaitu sebesar 52,3%. Berdasarkan tempat tinggal, sebagian besar responden bertempat tinggal di perkotaan yaitu sebesar 88,7%.

Table 2. Survey Masalah Kesehatan Mental, Penanganan dan Akses Informasi tentang Kesehatan Mental Remaja (n=195)

Item	Frekwensi	%
Jenis Gangguan Kesehatan Mental		
Cemas / khawatir	149	74,4
Sedih dan putus asa	83	42,6
Sulit tidur di malam hari	84	43,1
Mudah marah atau frustrasi	115	59
Panik	95	48,7
Penanganan Masalah Kesehatan Mental		
Membicarakan dengan orang lain	62	31,8
Mencari bantuan profesional (misal: tenaga Kesehatan, psikolog, psikiater)	12	6,2
Aktifitas fisik atau olahraga	112	57,4
Media sosial	125	64,1
Penyebab Gangguan Kesehatan Mental		
Tekanan akademik	69	35,4
Hubungan sosial (misal: pacar atau teman)	106	54,4
Masalah keluarga	87	44,6
Masalah ekonomi	88	45,1
Pencarian Informasi Kesehatan Mental		
Pernah mencari informasi kesehatan mental	90	46,2
Sumber Informasi Kesehatan mental		
Internet	184	94,4
Buku	49	25,1
Keluarga	75	38,5
Teman	69	35,4
Konselor atau Psikolog	17	8,7
Tenaga Kesehatan	36	18,5
Guru	56	28,7

Orang tua	88	45,1
Media edukasi kesehatan mental yang menarik		
Video edukasi	144	73,8
Poster	49	25,1
Brosur	24	12,3
Film pendek	107	54,9
Buku	55	28,2
Podcast	67	34,4
Media sosial yang cocok untuk menyebarkan informasi Kesehatan mental		
Facebook	10	5,1
Tiktok	104	53,3
Youtube	147	75,4
Whatsapp	80	41
Instagram	68	34,9
Website	22	11,3
Total	195	100

Sumber: Data Primer

Dari Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa: jenis gangguan mental yang paling banyak dialami remaja adalah cemas/khawatir yaitu sebesar 74,4%. Penanganan gangguan kesehatan mental yang paling banyak dilakukan oleh remaja adalah mengakses media sosial yaitu sebesar 64,1%. Penyebab gangguan kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh remaja adalah hubungan sosial (pacar atau teman) yaitu sebesar 54,4%. Hanya sekitar 46,2% remaja yang pernah mencari informasi tentang Kesehatan mental. Sumber informasi yang paling banyak digemari oleh remaja adalah internet yaitu sebesar 94,4%. Media edukasi kesehatan mental yang paling banyak digemari oleh remaja adalah video edukasi yaitu sebesar 73,8%. Media sosial yang paling cocok untuk menyebarkan informasi kesehatan mental menurut remaja adalah youtube yaitu sebesar 75,4%.

Pembahasan

Hasil survey menunjukkan bahwa jenis gangguan mental yang paling banyak dialami remaja adalah cemas/khawatir. Penyebab gangguan kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh remaja adalah hubungan sosial (pacar atau teman). Penanganan gangguan kesehatan mental yang paling banyak dilakukan oleh remaja adalah mengakses media sosial. Hanya sebagian kecil remaja yang pernah mencari informasi tentang kesehatan mental. Sumber informasi yang paling banyak digemari oleh remaja adalah internet. Media edukasi

kesehatan mental yang paling banyak digemari oleh remaja adalah video edukasi. Media sosial yang paling cocok untuk menyebarkan informasi kesehatan mental menurut remaja adalah youtube.

Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, pergaulan sosial, penggunaan media sosial dan kondisi lingkungan berkontribusi terhadap meningkatnya gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Aisyaroh et al., 2022). Menurut penelitian Rahmawaty et al. (2022), terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental pada remaja antara lain: faktor individu (genetik, kesehatan fisik dan kepribadian); faktor lingkungan (keluarga, teman sebaya, lingkungan sosial); dan faktor psikologis (stress dan trauma) (Rahmawaty et al., 2022).

Akses informasi tentang kesehatan mental masih terbatas di kalangan remaja. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai masalah kesehatan mental menghambat remaja untuk mencari bantuan ketika mengalami gangguan mental (Ningrum et al., 2022). Faktor penyebab lainnya adalah kurangnya informasi, biaya yang tinggi dan kurangnya penyedia layanan di komunitas mereka (Cotton & Shim, 2022). Tingkat pendidikan orang tua, dukungan dari teman sebaya dan ketersediaan sumber daya di sekolah juga merupakan faktor yang berhubungan dengan akses informasi tentang kesehatan mental pada remaja. Remaja yang memiliki dukungan sosial yang kuat lebih

cenderung untuk mencari informasi dan bantuan (Panggalo et al., 2024).

Media sosial merupakan salah satu sarana yang paling populer di kalangan remaja dalam pencarian informasi. Mayoritas remaja sudah menggunakan media sosial baik sebagai alat komunikasi maupun sarana pencarian informasi. Media sosial dapat menjadi alat untuk berkomunikasi termasuk membicarakan tentang kesehatan mental remaja (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Penggunaan media sosial, faktor lingkungan dan akses terhadap informasi merupakan elemen penting yang mempengaruhi kesehatan mental remaja. Salah satu tren utama dalam penanganan kesehatan mental remaja adalah peningkatan kesadaran dan edukasi tentang kesehatan mental. Program-program literasi kesehatan mental yang dirancang untuk remaja bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang gejala, penyebab dan cara mengatasi masalah kesehatan mental (Nobre et al., 2021). Edukasi dan program kesadaran kesehatan mental di sekolah dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan pemahaman dan penanganan masalah kesehatan mental (Dodd et al., 2022). Kesadaran yang lebih tinggi mengenai masalah kesehatan mental dapat membantu mengurangi stigma dan mendorong remaja untuk mencari bantuan (Cotton & Shim, 2022).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan mental yang dilakukan di sekolah berhasil mengurangi stigma terkait kesehatan mental di kalangan siswa. Siswa yang terlibat dalam program ini menunjukkan peningkatan pemahaman tentang kesehatan mental dan sikap yang lebih positif terhadap individu yang mengalami masalah kesehatan mental (Lanfredi et al., 2019). Akses informasi tentang kesehatan mental remaja di sekolah sangat penting untuk mendukung kesejahteraan siswa. Upaya Pendidikan Kesehatan mental di sekolah dengan menggunakan media yang menarik, dapat meningkatkan minat remaja untuk mengakses informasi kesehatan mental (Sasmita, 2018).

SIMPULAN

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja di Denpasar Selatan merupakan isu yang kompleks dan memerlukan perhatian serius. Meskipun ada beberapa penanganan yang tersedia, masih banyak tantangan yang harus diatasi, terutama dalam hal akses informasi dan

stigma. Diperlukan kolaborasi antara sekolah, keluarga dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja. Penelitian lebih lanjut dan program intervensi yang efektif sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di Kota Denpasar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada LPPM Politeknik Kesehatan Kartini Bali dan seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam kelancaran pelaksanaan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu Kesehatan, khususnya promosi Kesehatan mental pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. *Mental Health*. 2022. Accessed January 4, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Kementerian Kesehatan RI. *Survei Kesehatan Indonesia*. 2023.
3. Wahdi AE, Setyawan A, Putri YA, et al. Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). Published online 2022.
4. Gintari KW, Jayanti DMAD, Laksmi IGAPS, Sintari SNN. Kesehatan Mental Pada Remaja: The Overview of Mental Health in Adolescents. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*. 2023;2(3):167-183.
5. Aisyaroh N, Ediyono S. Gambaran Kesehatan Mental Remaja Di Sekolah Pesantren. *Profesional Health Journal*. 2023;4(2):372-379.
6. Ariyanti KS, Herliawati PA, Dewi TP, Wisnawa IND. Survey Kesadaran dan Akses Informasi Tentang Kesehatan Mental Pada Remaja di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Utara. *Jurnal Ners*. 2025;9(1):780-786.
7. Aisyaroh N, Hudaya I, Supradewi R. Trend penelitian kesehatan mental remaja di indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*. 2022;1(1):41-51.
8. Rahmawaty F, Silalahi RP, Berthiana T, Mansyah B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health

- in Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*. 2022;8(3):276-281.
9. Ningrum MS, Khusniyati A, Ni'mah MI. Meningkatkan kepedulian terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2022;3(2):1174-1178.
 10. Cotton NK, Shim RS. Social determinants of health, structural racism, and the impact on child and adolescent mental health. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2022;61(11):1385-1389.
 11. Panggalo IS, Arta SK, Qarimah SN, et al. *Kesehatan Mental*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2024.
 12. Rosmalina A, Khaerunnisa T. Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*. 2021;4(1):49-58.
 13. Nobre J, Oliveira AP, Monteiro F, Sequeira C, Ferré-Grau C. Promotion of mental health literacy in adolescents: a scoping review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(18):9500.
 14. Dodd S, Widnall E, Russell AE, et al. School-based peer education interventions to improve health: a global systematic review of effectiveness. *BMC Public Health*. 2022;22(1):2247.
 15. Lanfredi M, Macis A, Ferrari C, et al. Effects of education and social contact on mental health-related stigma among high-school students. *Psychiatry Res*. 2019;281:112581.
 16. Sasmita H. Peningkatan kesehatan jiwa remaja melalui Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (UKJS) di SMU 12 Kota Padang. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*. 2018;12(6).