

## KONDISI MENTAL EMOSIONAL PADA REMAJA

Eka Malfasari\*, Sarimah, Rizka Febtrina, Rina Herniyanti

STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Jln Tamtama No.6, Labuh Baru Timur, Payung Sekaki, Labuh Baru Tim,  
Pekanbaru Kota, Kota Pekanbaru, Riau, Indonesia 28292

\*mizzeka18@gmail.com

### ABSTRAK

Fenomena yang terjadi pada remaja yaitu mengenai penggunaan mekanisme koping yang mempengaruhi kondisi mental emosional, karena banyaknya penyimpangan perilaku yang terjadi pada remaja seperti berkata kasar terhadap guru bahkan sampai memukul guru dan tawuran antar kelompok yang merupakan salah satu dari gangguan mental emosional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi mental emosional pada remaja di SMP Pekanbaru. Jenis penelitian ini *kuantitatif* menggunakan *desain deskriptif*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 216 orang dengan teknik sampel *stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Kuesioner *Strenght And Difficulties Questionnaire* (SDQ) untuk mengukur kondisi mental emosional. Penelitian ini menggunakan analisis univariat. Kondisi mental emosional remaja sebanyak 78 orang (36,1%) remaja mengalami kondisi mental emosional kategori abnormal, 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*.

Kata kunci: mental emosional; remaja

### ADOLESCENT'S MENTAL EMOTIONAL

#### ABSTRACT

*The phenomenon that occurs in adolescents is about the use of coping mechanisms that affect mental emotional conditions, due to the many behavioral deviations that occur in adolescents such as saying harshly to the teacher even to hitting the teacher and fighting between groups which is one of the emotional mental disorders. The purpose of this study was to determine the mental emotional state of adolescents in SMP Pekanbaru. This type of research is quantitative using descriptive design. The samples in this study were 216 people with stratified random sampling technique. The measuring instrument used was the Strenght And Difficulties Questionnaire (SDQ) Questionnaire to measure mental emotional states. This study uses univariate analysis. Adolescent mental emotional conditions as many as 78 people (36.1%) adolescents experience mental emotional conditions abnormal category, as many as 76 people (35.2%) adolescents with mental emotional conditions are normal categories, and as many as 62 people (28.7%) adolescents experience mental emotional state of the borderline category.*

*Keywords: emotional mental; adolescents*

### PENDAHULUAN

Remaja adalah mereka yang berada dimasa transisi dari anak-anak menuju dewasa, masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dan mengalami banyak perubahan serta persoalan dalam kehidupan remaja. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional (Stuart, 2013). Perkembangan emosi dimasa remaja biasanya memiliki energi yang besar dan emosi yang berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian (Ali & Ansori, 2017). Perubahan dan persoalan yang terjadi pada

masa remaja jika tidak dapat terkontrol dengan baik dapat memicu terjadinya masalah mental emosional pada remaja (Devita, 2019)

Mental emosional adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami distress psikologik, terjadi perubahan psikologis pada keadaan tertentu tetapi bisa kembali pulih seperti semula, akan tetapi masalah mental emosional ini apabila tidak ditangani secara tepat akan menimbulkan dampak yang buruk bagi proses perkembangan remaja (Mubasyiroh et al., 2017). Masalah mental emosional merupakan suatu keadaan yang dialami oleh individu ditandai dengan perubahan emosional dan apabila

berkelanjutan akan berkembang menjadi keadaan patologis.

*World Health Organization (WHO, 2018)*, menyatakan Prevalensi orang dengan gangguan mental emosional di dunia dalam rentang usia 10-19 tahun kondisi kesehatan mental mencakup 16% dari beban penyakit dan cedera global. Setengah dari semua kondisi kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun tetapi kasus tidak terdeteksi dan tidak diobati karena sejumlah alasan, seperti kurangnya pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan mental diantara petugas kesehatan, atau stigma yang mencegah remaja mencari bantuan, hal ini bisa meningkatkan kemungkinan pengambilan perilaku beresiko lebih lanjut dan dapat mempengaruhi kesejahteraan kesehatan mental dan emosi pada remaja.

Berdasarkan riset kesehatan dasar masalah mental emosional penduduk Indonesia usia >15 tahun yaitu 9,8%, pravelensi tertinggi terdapat di Provinsi Sulawesi Tengah yaitu sebanyak 19,8%, sedangkan prevalensi terendah terdapat di Provinsi Jambi sebanyak 3,8%. Prevalensi masalah mental emosional di Provinsi Riau 10,8% (Depkes RI, 2018). Prevalensi masalah mental emosional remaja di kota Pekanbaru yang paling banyak dan kategori *borderline* terjadi di Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru Riau di dapatkan 131 orang (49,2%) remaja

mengalami masalah perilaku (Devita, 2019). Berdasarkan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Mubasyiroh et al., 2017), tentang determinan gejala mental emosional pelajar SMP-SMA di Indonesia menunjukkan bahwa 60,17% pelajar SMP-SMA dengan usia terbanyak 13-15 tahun mengalami gejala masalah mental emosional. Dengan gejala yang dialami yaitu sebesar 44,45% merasa kesepian, 40,75% merasa cemas, dan 7,33% pernah ingin bunuh diri. Penelitian bertujuan untuk mengetahui kondisi mental emosional pada remaja di SMP Pekanbaru melalui penelitian kuantitatif.

### METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *desain deskriptif*. Kuesioner *Strenght And Difficulties Questionnaire (SDQ)* untuk mengukur kondisi mental emosional. Uji reliabilitas dengan teknik Alpha Cronbach menghasilkan  $\alpha=0,773$ . Uji validitas konstruk menggunakan PAF menunjukkan SDQ memiliki enam struktur faktor (Oktaviana & Wimbari, 2014). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 216 orang dengan teknik sampel *stratified random sampling*. Data dianalisis menggunakan analisis univariat.

### HASIL

Hasil penelitian dapat dilihat di tabel dibawah ini

Tabel 1.  
Usia Remaja (n=216)

Variabel	Mean	Median	Minimal-Maksimal	Standar Deviasi
Umur	13,49	13	12-16	0,9

Tabel 2.  
Jenis Kelamin Remaja (n=216)

JK	f	%
Laki-laki	108	50
Perempuan	108	50

Tabel 3.  
Mekanisme Koping Remaja (n=216)

Mekanisme Koping	f	%
Maladaptif	113	52,3
Adaptif	103	47,7

Tabel 4.  
 Kondisi Mental Emosional pada Remaja (n=216)

Mental Emosional	F	%
Normal	76	35,2
<i>Borderline</i>	62	28,7
Abnormal	78	36,1

Tabel 5.  
 Domain Mental Emosional Pada Remaja

Domain Kondisi Mental Emosional	f	%	SD
Masalah Emosional			
Normal	150	69,4	0.771
<i>Borderline</i>	29	13.4	
Abnormal	37	17.1	
Masalah Conduct			
Normal	128	59,3	0.820
<i>Borderline</i>	41	19.0	
Abnormal	47	21.8	
Hiperaktivitas			
Normal	132	61,1	0.802
<i>Borderline</i>	41	19.0	
Abnormal	43	19.9	
Masalah dengan Teman Sebaya			
Normal	56	25,9	0.734
<i>Borderine</i>	100	46.3	
Abnormal	60	27.8	

Tabel 1 didapatkan data bahwa mayoritas remaja berada pada rentang usia 13,49 tahun, median dari usia 13 tahun dan standar deviasi 0,900 tahun. Usia termuda yaitu 12 tahun dan usia tertua 16 tahun. Tabel 2 didapatkan bahwa jenis kelamin remaja berjumlah sama antara laki-laki dan perempuan. Tabel 3 didapatkan bahwa mayoritas remaja memiliki mekanisme koping yang maladaptive. Tabel 4 didapatkan bahwa mayoritas remaja mengalami kondisi mental emosional kategori abnormal. Tabel 5 dapat dilihat bahwa kondisi mental emosional remaja mayoritas terjadi pada domain masalah dengan teman sebaya kategori *borderline*.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMPN 18 Pekanbaru berusia 13 tahun yaitu sebanyak 92 orang (42,6%). bahwa usia merupakan faktor utama yang mempengaruhi mental emosional pada remaja, karena pada usia 13 tahun tersebut rentan mengalami masalah mental emosional

dimana pada rentang usia ini remaja memiliki energi yang besar dan emosi yang berkobar-kobar sedangkan pengendalian diri belum sempurna sehingga muncul respon perilaku yang terkadang tidak wajar.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan jumlah responden berdasarkan jenis kelamin yaitu sebanyak 108 orang (50%) remaja berjenis kelamin laki-laki dan 108 orang (50%) remaja berjenis kelamin perempuan. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh (Devita, 2019), tentang prevalensi masalah mental emosional remaja di kota Pekanbaru yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang mengalami masalah mental emosional berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak ( 54,2%).

Identitas gender melibatkan kesadaran, pemahaman, pengetahuan, dan penerimaan sebagai laki-laki atau perempuan . Perempuan cenderung memiliki perasaan yang lebih peka

dan sensitif dibandingkan laki-laki (Bimo, 2010). Hal ini disebabkan karena remaja perempuan di SMPN 18 Pekanbaru memiliki sifat kepekaan yang baik dan tidak berlebihan dalam merespon setiap perubahan-perubahan yang dialami.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami kondisi mental emosional kategori 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*, artinya sepertiga remaja di SMP 18 Pekanbaru mengalami masalah mental emosional kategori abnormal, hal ini sangat membahayakan kesehatan jiwa remaja tersebut dan dapat berdampak pada perkembangan remaja dan kehidupan sehari-hari remaja. Gangguan perkembangan kognitif, kesulitan belajar karena mereka tidak mampu berkonsentrasi dalam belajar, bertingkah tidak sesuai didalam lingkungan sekolah, sehingga dapat meningkatkan angka kenakalan dan kriminalitas pada saat dewasa kelak.

Hasil analisa gambaran distribusi interpretasi skor setiap domain mental emosional pada tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami gangguan pada domain hubungan dengan teman sebaya kategori *borderline* sebanyak 100 orang (46,3%), dan kategori abnormal sebanyak 60 orang (27,8%). Menurut (Istiqomah, 2017), Masalah hubungan dengan teman sebaya adalah individu kurang bisa bersosialisasi dengan teman-teman sebayanya baik di lingkungan rumah ataupun di sekolah, hal ini menyebabkan individu tersebut kurang diterima diantara teman sebayanya dan membatasi individu tersebut untuk berinteraksi secara aktif dalam kelompok sebaya, teman sebaya sangat berpengaruh terhadap mental emosional remaja karena pada fase perkembangannya remaja pada usia ini mengganggu hubungan dengan sebaya sangatlah penting, jika hubungan dengan teman sebaya terganggu hal tersebut akan mengakibatkan terganggunya kegiatan sehari-

hari remaja, yang mana kita tahu waktu remaja itu sendiri banyak dihabiskan di sekolah dan remaja lebih banyak berinteraksi dengan teman sebaya. Masalah perilaku merupakan masalah yang kedua dengan proporsi besar yaitu kategori abnormal sebanyak 47 orang (21,8%) kategori *borderline* sebanyak 41 orang (19,0%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Devita, 2019), tentang prevalensi masalah mental emosional remaja di kota Pekanbaru dimana menunjukkan bahwa rata-rata remaja mengalami masalah mental emosional pada domain masalah perilaku kategori *borderline* yaitu sebanyak 131 orang (49,2%). Masalah perilaku adalah suatu pola perilaku yang negatif, permusuhan dan perilaku yang menentang terus menerus tanpa adanya pelanggaran serius terhadap norma sosial atau hak orang lain. Contoh: memukul, berkelahi, mengejek, dan menolak untuk menuruti permintaan orang lain. Hal ini terbukti bahwa banyak remaja di SMPN 18 Pekanbaru berkata kasar kepada guru dan teman, merokok, serta ada yang berkelahi dengan teman saat peneliti mengambil data dengan penyebaran kuesioner.

## SIMPULAN

Kondisi mental emosional remaja sebanyak 78 orang (36,1%) remaja mengalami kondisi mental emosional kategori abnormal, 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*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Ansori, M. (2017). *Psikologi Remaja* (12th ed.). Bumi Aksara.
- Bimo, W. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Andi Offset.
- Devita, yeni. (2019). *Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja di Kota Pekanbaru*. 4(1), 33–43.
- Devita, Y. (2019). Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 33–

43.

Depkes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Di akses pada tanggal 20 Januari 2019 dari [http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/ hasilriskes das-2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasilriskesdas-2018.pdf)

Istiqomah, I. (2017). Parameter Psikometri Alat Ukur Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 251–264. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1756>

Kesehatan, K. (2018). *HASIL UTAMA RISKESDAS 2018*.

Mubasyiroh, R., Yunita, I., & Putri, S. (2017). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112.

Oktaviana, M., & Wimbari, S. (2014). Validasi Klinik Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tingkah Laku. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 101. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6961>

Stuart, W. . (2013). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa Stuart* (vol 1 & 2). Elsevier.

WHO. (2018). *Adolescent Mental Health*. Diakses pada tanggal 21 Januari 2019 dari <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

