

## PERSEPSI REMAJA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Kiki Rizki Aulia

Corresponding Author: [kikikiaulia@gmail.com](mailto:kikikiaulia@gmail.com)

Politeknik Muhammad Dahlan

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 16 December 2025 Revised: 26 December 2025 Published: 30 December 2025	<p><i>Mental health is a crucial aspect of early adolescent development, particularly among junior high school students. During this transitional stage, students face emotional, social, and academic changes that may affect their psychological well-being. This study aimed to explore junior high school students' perceptions of mental health and the factors shaping these perceptions. A qualitative descriptive approach was employed, involving students aged 12–15 years selected through purposive sampling. Data were collected via in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The findings indicated that students perceived mental health as positive emotional states, emotional regulation abilities, and comfort in peer and school interactions. These perceptions were influenced by academic demands, peer relationships, family support, and exposure to social media. However, limited understanding and early stigma were also identified, leading some students to hesitate in expressing their emotions or seeking help. This study concludes that students' perceptions of mental health are context-dependent and reflect early adolescent developmental characteristics, highlighting the need for developmentally appropriate mental health psychoeducation in junior high schools.</i></p>
<b>Keywords:</b> <i>Mental Health; Junior High School Students; Early Adolescence; Qualitative Study</i>	
Artikel Info	Abstrak
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 16 Desember 2025 Direvisi: 26 Desember 2025 Dipublikasi: 30 Desember 2025	Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja awal, khususnya pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), yang berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja. Pada tahap ini, siswa menghadapi berbagai perubahan emosional, sosial, dan akademik yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi siswa SMP terhadap kesehatan mental serta faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan persepsi tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Partisipan penelitian adalah siswa SMPN 2 WERA berusia 12–15 tahun yang dipilih menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMP memaknai kesehatan mental sebagai kondisi perasaan yang baik, kemampuan mengendalikan emosi, serta kenyamanan dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekolah. Persepsi siswa terhadap kesehatan mental dipengaruhi oleh tuntutan akademik, hubungan dengan teman sebaya, dukungan keluarga, serta paparan informasi dari media sosial. Temuan penelitian juga mengungkapkan adanya keterbatasan pemahaman dan stigma awal yang menyebabkan sebagian siswa enggan mengungkapkan perasaan atau mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa persepsi siswa SMP terhadap kesehatan mental bersifat kontekstual dan dipengaruhi oleh karakteristik perkembangan remaja awal.

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam perkembangan remaja awal dan berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis, penyesuaian sosial, serta keberfungsiakademik. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), yang umumnya berada pada rentang usia 12–15 tahun, sedang berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja. Fase ini ditandai oleh berbagai perubahan biologis, emosional, kognitif, dan sosial yang menuntut kemampuan adaptasi yang memadai. Pada tahap perkembangan ini, individu mulai mengembangkan pemahaman yang lebih kompleks mengenai diri, emosi, dan hubungan sosial, termasuk cara mereka memaknai kesehatan mental (Santrock, 2018).

Dalam konteks sekolah, siswa SMP menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial yang relatif baru, seperti peningkatan beban belajar, penyesuaian terhadap sistem pembelajaran yang berbeda, serta dinamika hubungan dengan teman sebaya dan guru (Florensa, F., 2023). Selain itu, remaja awal cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial dan kebutuhan akan penerimaan dari lingkungan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara siswa memahami pengalaman emosional yang mereka alami serta bagaimana mereka menafsirkan kondisi kesehatan mental mereka sendiri (Wahyudi, W, et all., 2025).

Perkembangan teknologi digital dan penggunaan media sosial yang semakin intens juga menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari siswa SMP. Paparan terhadap berbagai informasi, termasuk konten terkait kesehatan mental, turut membentuk cara siswa memahami dan memaknai konsep

kesehatan mental. Namun, informasi yang diperoleh dari media sosial tidak selalu akurat atau sesuai dengan tahap perkembangan remaja awal. Hal ini berpotensi menimbulkan pemahaman yang terbatas atau keliru, seperti anggapan bahwa kesehatan mental hanya berkaitan dengan gangguan berat atau kondisi ekstrem, sehingga menghambat sikap terbuka terhadap pengalaman emosional sehari-hari (Andari, I. D., et al, 2024).

Meskipun perhatian terhadap isu kesehatan mental semakin meningkat, pemahaman siswa SMP mengenai kesehatan mental masih menunjukkan variasi dan keterbatasan. Sebagian siswa memaknai kesehatan mental sebagai perasaan senang atau tidak adanya masalah emosional, sementara siswa lain mengaitkannya dengan kemampuan mengendalikan emosi dan menjalin hubungan sosial yang baik. Di sisi lain, stigma awal terhadap masalah kesehatan mental masih ditemukan, yang dapat membuat siswa enggan mengekspresikan perasaan atau mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan psikologis. Persepsi-persepsi ini berperan penting dalam menentukan bagaimana siswa merespons tantangan emosional dan sosial di lingkungan sekolah.

Sejumlah penelitian mengenai kesehatan mental remaja telah dilakukan (Andri, M. A., 2025; Handayani, I. B. S., & Martiningsih, A. N., 2025; Kharsynniang, H., 2025), namun sebagian besar menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran tingkat stres, kecemasan, atau kesejahteraan psikologis. Pendekatan tersebut memberikan gambaran umum mengenai kondisi kesehatan mental, tetapi belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana siswa SMP memaknai kesehatan mental dari

perspektif mereka sendiri. Padahal, pemahaman mengenai persepsi siswa sangat penting, karena persepsi tersebut memengaruhi sikap, perilaku, dan kesiapan siswa untuk menerima edukasi atau dukungan kesehatan mental.

Oleh karena itu, pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif dipandang relevan untuk mengeksplorasi persepsi siswa Sekolah Menengah Pertama terhadap kesehatan mental secara lebih mendalam. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali pengalaman, pandangan, dan makna yang dibangun siswa terkait kesehatan mental sesuai dengan konteks perkembangan remaja awal dan lingkungan sekolah mereka. Informasi yang diperoleh diharapkan dapat memberikan pemahaman yang kontekstual dan komprehensif mengenai cara siswa SMP memandang kesehatan mental.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi siswa Sekolah Menengah Pertama di SMPN 2 Wera Bima terhadap kesehatan mental serta faktor-faktor yang memengaruhi pembentukan persepsi tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam kajian psikologi perkembangan dan pendidikan, serta menjadi dasar bagi pengembangan program psikoedukasi kesehatan mental yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa SMP.

## METODE PENELITIAN

### 1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi secara mendalam persepsi siswa Sekolah Menengah

Pertama (SMP) terhadap kesehatan mental berdasarkan pengalaman dan pandangan subjektif mereka dalam konteks kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah.

### 2. Partisipan

Partisipan penelitian adalah siswa Sekolah Menengah Pertama yang berusia 12–15 tahun. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) terdaftar sebagai siswa aktif SMP, (2) berada pada rentang usia remaja awal, dan (3) bersedia mengikuti proses wawancara. Jumlah partisipan disesuaikan dengan prinsip kecukupan data (*data saturation*), di mana pengumpulan data dihentikan ketika informasi yang diperoleh telah berulang dan tidak menghasilkan tema baru yang signifikan. Seluruh partisipan memberikan persetujuan untuk berpartisipasi, dengan memperhatikan prinsip etika penelitian pada anak dan remaja.

### 3. Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Panduan wawancara disusun untuk menggali pemahaman dan persepsi siswa mengenai kesehatan mental, pengalaman emosional sehari-hari, serta faktor-faktor yang memengaruhi cara mereka memaknai kesehatan mental. Wawancara dilakukan secara individual di lingkungan sekolah dengan durasi sekitar 30–45 menit per partisipan. Seluruh wawancara direkam dengan izin partisipan dan kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk keperluan analisis data.

### 4. Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis tematik. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) membaca berulang transkrip wawancara untuk memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap data, (2) melakukan pengodean awal terhadap pernyataan-pernyataan yang relevan, (3) mengelompokkan kode-kode yang memiliki kesamaan makna ke dalam tema-tema awal, (4) meninjau dan memurnikan tema agar merepresentasikan data secara akurat, serta (5) menamai dan mendeskripsikan tema akhir yang menggambarkan persepsi siswa terhadap kesehatan mental. Untuk meningkatkan kredibilitas data, peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap hasil pengodean dan interpretasi tema dengan membandingkan antartranskrip.

##### 5. Pertimbangan Etis

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian psikologi. Partisipasi bersifat sukarela, dan identitas partisipan dijaga kerahasiaannya. Penelitian ini tidak melibatkan prosedur yang berisiko secara psikologis, serta memberikan kesempatan kepada partisipan untuk menghentikan keikutsertaan kapan pun selama proses penelitian.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di SMPN 2 Wera Bima memersepsikan kesehatan mental terutama sebagai kondisi emosional yang positif dan kemampuan mengelola emosi. Temuan ini sejalan dengan karakteristik remaja awal, yang menurut Steinberg (2014) berada pada fase perkembangan emosional intens, namun

masih memiliki keterbatasan dalam pemahaman konsep psikologis yang abstrak. Oleh karena itu, kesehatan mental lebih dimaknai berdasarkan pengalaman perasaan sehari-hari yang konkret, seperti merasa tenang atau tidak stres.

Tema regulasi emosi yang muncul dalam temuan juga konsisten dengan teori perkembangan sosio-emosional, yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi mulai berkembang pada masa remaja awal, meskipun belum sepenuhnya matang (Gross, 2015). Persepsi siswa yang mengaitkan kesehatan mental dengan kemampuan menahan marah atau mengendalikan kesedihan menunjukkan adanya kesadaran awal terhadap pentingnya regulasi emosi sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis.

Selain itu, peran lingkungan sosial—khususnya keluarga dan teman sebaya—menjadi faktor penting dalam membentuk persepsi kesehatan mental siswa. Temuan ini mendukung pandangan Bronfenbrenner (1979) tentang pengaruh sistem lingkungan terdekat terhadap perkembangan psikologis anak dan remaja. Dukungan emosional dari orang tua dan teman memberikan rasa aman yang berkontribusi pada kesejahteraan emosional siswa.

Namun demikian, masih ditemukannya stigma dan keraguan dalam mengungkapkan masalah kesehatan mental menunjukkan bahwa pemahaman siswa belum sepenuhnya diiringi dengan sikap terbuka terhadap pencarian bantuan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stigma kesehatan mental pada remaja awal dapat menghambat perilaku mencari bantuan psikologis (Gulliver et al., 2010). Kondisi ini

mengindikasikan perlunya intervensi preventif berbasis sekolah yang berfokus pada peningkatan literasi kesehatan mental dan pengurangan stigma sejak usia dini.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa persepsi kesehatan mental pada siswa di SMPN 2 Wera Bima dipengaruhi oleh tahap perkembangan emosional dan konteks sosial mereka. Oleh karena itu, program pendidikan dan layanan bimbingan di sekolah perlu disesuaikan dengan karakteristik perkembangan remaja awal, menggunakan pendekatan yang sederhana, kontekstual, dan suportif.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa Sekolah Menengah Pertama di SMPN 2 Wera Bima memerlukan kesehatan mental sebagai kondisi emosional yang positif serta kemampuan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Persepsi tersebut dipengaruhi oleh pengalaman emosional yang konkret dan interaksi dengan lingkungan sosial, terutama keluarga dan teman sebaya. Meskipun siswa telah menunjukkan kesadaran awal mengenai pentingnya kesehatan mental, pemahaman konseptual masih terbatas dan disertai adanya stigma serta keraguan dalam mengungkapkan masalah psikologis. Temuan ini mencerminkan karakteristik perkembangan remaja awal yang masih berada dalam tahap pematangan emosional. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan literasi kesehatan mental di tingkat sekolah menengah pertama yang disesuaikan dengan tahap perkembangan siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Andari, I. D., Rahmanindar, N., Zukrufiana, I. R., & Mayasari, I. C. (2024). *Peningkatan pengetahuan remaja tentang kesadaran kesehatan mental melalui edukasi interaktif dan pendekatan psikoedukatif*. *Jurnal Masyarakat Mandiri*.
2. Andri, M. A. (2025). *Bridging the gap: Exploring mental health literacy and help-seeking behaviors among adolescents in Palu, Indonesia*. *Jurnal Riset Kualitatif dan Promosi Kesehatan*.
3. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
4. Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). *Gambaran kesehatan mental emosional remaja*. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), Article 125. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
5. Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(113), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
6. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
7. Handayani, I. B. S., & Martiningsih, A. N. G. E. (2025). *Adolescents' perception of social media as a source of information and its influence on mental health* (qualitative field study). *International Journal of Multidisciplinary Research*.
8. Kharsynniang, H. (2025). *An adolescents health seeking information: A systematic review*. ISC Proceedings.

9. Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: A global public-health challenge. *The Lancet*, 369(9569), 1302–1313. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7)
10. Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
11. Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
12. Wahyudi, W., Mahesa, A. P., Putri, A. D., Dalimunthe, A. N. A., & Widitya, D. (2025). *Faktor yang memengaruhi kesehatan remaja di Indonesia: Studi literatur*. JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa, 4(1), Article 1587. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss1.1587>
13. World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. WHO.