

ABSTRAK

Gambaran Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMA Negeri 8 Denpasar

I Gusti Ayu Eka Trisna Devi¹, Anak Agung Sri Sanjiwani², Dewa Putu Arwidiana³, ¹Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKES Wira Medika Bali

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cepat dan kompleks, sehingga dapat memengaruhi kestabilan emosi serta meningkatkan kerentanan remaja terhadap gangguan kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik berperan penting dalam pembentukan karakter, pencapaian prestasi belajar, kemampuan mengelola stres, serta kualitas interaksi sosial, sehingga pemantauan kondisi kesehatan mental remaja menjadi aspek penting dalam upaya promotif dan preventif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesehatan mental pada remaja kelas XI di salah satu sekolah menengah atas dengan jumlah peserta didik yang cukup besar. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 208 responden yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Mental Health Inventory (MHI-38) yang menilai berbagai aspek kesehatan mental seperti kesejahteraan psikologis, kecemasan, depresi dan kontrol emosi. Analisis data dilakukan secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesehatan mental dengan kategori Baik (43,3%), diikuti kategori Kurang Baik (32,2%) dan kategori Sangat Baik (24,5%). Temuan penelitian mengindikasikan bahwa mayoritas remaja berada pada kondisi kesehatan mental yang baik, meskipun masih terdapat sebagian responden dengan kondisi kesehatan mental kurang baik yang berpotensi membutuhkan perhatian serta dukungan psikologis lebih lanjut. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja tergolong baik, namun tetap diperlukan upaya berkelanjutan untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi tersebut melalui peran sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Psikologis, Remaja

ABSTRACT

Overview of Mental Health Among Adolescents at SMA Negeri 8 Denpasar

I Gusti Ayu Eka Trisna Devi¹, Anak Agung Sri Sanjiwani², Dewa Putu Arwidiana³, ¹Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKES Wira Medika Bali

Adolescence is a developmental phase characterized by rapid and complex physical, emotional, and social changes, which may affect emotional stability and increase adolescents' vulnerability to mental health problems. Good mental health plays an important role in character development, academic achievement, stress management abilities, and the quality of social interactions; therefore, monitoring adolescents' mental health is an essential aspect of promotive and preventive efforts. This study aimed to describe the mental health status of eleventh-grade adolescents at a senior high school with a relatively large student population. The study employed a descriptive quantitative design with a sample of 208 respondents selected using stratified random sampling. The instrument used was the Mental Health Inventory (MHI-38), which assesses various aspects of mental health, including psychological well-being, anxiety, depression, and emotional control. Data were analyzed using univariate analysis and presented in the form of frequency and percentage distributions. The results showed that most respondents were in the good mental health category (43.3%), followed by the poor category (32.2%) and the very good category (24.5%). These findings indicate that the majority of adolescents have a good level of mental health; however, a proportion of respondents still exhibit poorer mental health conditions that may require further attention and psychological support. Overall, adolescents' mental health can be considered generally good, yet continuous efforts are needed to maintain and improve mental health through the roles of schools, families, and healthcare professionals.

Keywords: *Mental health, Psychological, Adolescents*