

ABSTRAK

Gambaran Kesehatan Mental dan Kualitas Tidur pada Remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal

Ni Nyoman Ayu Ariadi Paramita Sari¹, Desak Made Ari Dwi Jayanti², I Gusti Ayu Putu Satya Lakmi³

Korespondensi : ariadiparamita@gmail.com

Masa remaja merupakan fase yang rentan terhadap perubahan emosional dan psikososial yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan kualitas tidur. Oleh karena itu, pengkajian terhadap kedua aspek tersebut penting dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesehatan mental dan kualitas tidur pada remaja di SMP Negeri 1 Abiansemal. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 178 siswa kelas VII yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (52,8%) dan berusia 12 tahun (67,4%). Pada aspek *strengths*, mayoritas responden berada pada kategori *borderline* (69,1%), sedangkan pada aspek *difficulties* sebagian besar berada pada kategori normal (84,3%). Secara umum, kesehatan mental remaja berada pada kategori normal (43,8%), *borderline* (35,4%), dan abnormal (20,8%). Kualitas tidur menunjukkan bahwa 54,5% responden memiliki kualitas tidur baik dan 45,5% memiliki kualitas tidur buruk. Hasil tabulasi silang menunjukkan responden dengan kualitas tidur baik maupun buruk sama-sama didominasi kategori kesehatan mental *strengths borderline*. Temuan ini menunjukkan masih tingginya proporsi remaja dengan kondisi kesehatan mental *borderline* yang diduga dipengaruhi oleh stres akademik, perubahan emosional, lingkungan sosial, serta kebiasaan penggunaan *gawai* sebelum tidur.

Kata Kunci : kesehatan mental, kualitas tidur, remaja

ABSTRACT

Description of Mental Health and Sleep Quality among Adolescents at SMP Negeri 1 Abiansemal

Ni Nyoman Ayu Ariadi Paramita Sari¹, Desak Made Ari Dwi Jayanti², I Gusti Ayu Putu Satya Lakmi³

Correspondence : ariadiparamita@gmail.com

Adolescence is a developmental phase that is vulnerable to emotional and psychosocial changes, which may affect mental health and sleep quality. Therefore, assessing these aspects is important. This study aimed to describe the mental health status and sleep quality among adolescents at SMP Negeri 1 Abiansemal. This study employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 178 seventh-grade students selected using stratified random sampling. Data were collected using the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), then analyzed descriptively. The results showed that most respondents were male (52.8%) and aged 12 years (67.4%). In the strengths aspect, the majority of respondents were categorized as borderline (69.1%), while in the difficulties aspect most respondents were in the normal category (84.3%). Overall, adolescents' mental health status was classified as normal (43.8%), borderline (35.4%), and abnormal (20.8%). Regarding sleep quality, 54.5% of respondents had good sleep quality, while 45.5% had poor sleep quality. Cross-tabulation results indicated that respondents with both good and poor sleep quality were predominantly classified in the borderline category of mental health strengths. These findings suggest a high proportion of adolescents with borderline mental health conditions, which may be influenced by academic stress, emotional changes, social environment, and the habit of using electronic devices before bedtime.

Keywords: *mental health, sleep quality, adolescents*