



Cendekia Mengabdi : Jurnal Pengabdian Masyarakat



Skreening tumbuh kembang psikososial sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja di MAN 2 Yogyakarta

Psychosocial development screening as an effort to prevent mental health problems in adolescents at MAN 2 Yogyakarta

Aris Setyawan¹, Suryati², Niken Setyaningrum³, Ardhian Indra Darmawan⁴
^{1,2,3,4} Prodi Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta

Article Information

Received: 19 September 2025
Revised : 10 November 2025
Accepted: 09 December 2025
Available online:
<https://journal.ycsn.org/index.php/JPM>

Keywords: adolescents; mental health, screening.

Kata kunci: skreening; kesehatan mental; remaja.

Correspondence

Name: Suryati
Phone: 0895377301884
E-mail:
suryatisakha11@gmail.com

E-ISSN: 3064-3155

ABSTRACT

Background: Adolescents are vulnerable to mental health problems. Lack of psychosocial developmental readiness is often cited as a contributing factor. Early and appropriate prevention and management of emotional and behavioral problems is expected to help adolescents develop better for their future.

Objective: This community service activity aims to detect potential emotional and behavioral disorders as an early detection method for adolescent mental health problems.

Method: This community service activity utilizes Community-Based Research (CBR), including screening for mental health disorders and health education on preventing mental health problems in adolescents at MAN 2 Yogyakarta. The screening used the SDQ-25 (Strengths and Difficulties Questionnaire) instrument offline, but the questionnaire was completed using a Google Form. This activity was attended by 40 adolescents at MAN 2 Yogyakarta.

Results: The results of the community service activity obtained from the 40 students indicated that 20 students had normal mental health, 4 students had borderline mental health, and 16 students had abnormal mental health.

Conclusion: This community service activity concluded that the majority of students had normal mental health.

ABSTRAK

Latar belakang: remaja merupakan individu yang rentan mengalami masalah kesehatan mental. Ketidaksiapan tumbuh kembang psikososial seringkali disebut sebagai penyebabnya. Pencegahan dan penanganan masalah emosi dan perilaku pada secara tepat sejak dini diharapkan dapat membantu remaja untuk perkembangan lebih baik bagi masa depannya.

Tujuan: kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk mendeteksi adanya potensi gangguan emosional dan tingkah laku sebagai upaya mendeteksi dini masalah kesehatan mental remaja.

Metode: metode kegiatan pengabdian menggunakan CBR (*Community-Based Research*), diantaranya skreening gangguan kesehatan mental dan pendidikan kesehatan tentang pencegahan masalah kesehatan mental remaja di MAN 2 Yogyakarta. Pelaksanaan skrining menggunakan instrument *SDQ-25 (Strengths and Difficulties Questionnaire)* secara *offline* namun dalam pengisian kuesioner dengan *google form*. kegiatan ini diikuti oleh 40 remaja di MAN 2 Yogyakarta.

Hasil: hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang diperoleh dari 40 siswa, menggambarkan bahwa kesehatan mental siswa dalam kategori normal terdapat 20 siswa, kesehatan mental dalam kategori borderline sejumlah 4 siswa, dan kesehatan mental dalam kategori abnormal sejumlah 16 siswa.

Simpulan: kegiatan pengabdian masyarakat ini menyimpulkan bahwa mayoritas kesehatan mental siswa dalam kategori normal.

PENDAHULUAN

Masa remaja menurut World Health Organization (2021), adalah periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional untuk kesejahteraan mental, pemecahan masalah, belajar mengelola emosi, dan keterampilan interpersonal yang baik. Remaja rentan merasakan kelelahan fisik maupun mental karena mereka tidak hanya fokus pada kesehatan fisik saja, melainkan juga kesehatan mental yang memainkan peran penting dalam kehidupan untuk mengelola perasaan dan menghadapi kesulitan sehari-hari (Marcelina, 2020). Kesehatan sangat penting bagi remaja untuk dapat menjadi bertumbuh dan berkembang secara optimal (Astuti et al., 2020).

WHO mendefinisikan kesehatan sebagai kondisi dinamis yang meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Sedangkan, sehat mental merupakan kondisi sehat pikiran, emosional, maupun spiritual (Tarehy et al., 2019). Deteksi dini kesehatan mental dapat membantu mengetahui gejala-gejala abnormalitas (ketidakwajaran) pada mental. Sehingga melalui deteksi ini, individu dapat mengembangkan cara berfikir, berperasaan dan berperilaku yang baik dan mendukung kesehatan yang optimal (Lubis & Daulay, 2022).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) prevalensi kesehatan mental remaja di Indonesia pada tahun 2018 meningkat tercatat sebanyak 9,8%, ini merupakan gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan untuk remaja berusia >14 tahun, meningkat dibandingkan pada tahun 2013. Masalah kesehatan mental mempengaruhi hingga 15% dari proporsi usia sekolah dan lebih sering terjadi pada remaja dengan masalah yang berhubungan dengan belajar daripada remaja yang sedang berkembang (Bryant et al., 2020). Lebih lanjut, Mubasyiroh et al. (2017), dalam penelitiannya mengungkapkan sekitar 60,17% remaja SMP dan SMA memiliki gejala mental emosional, dan sebagian besar masalah ini terdapat pada remaja usia 13-15 tahun. Gejala mental emosional yang dialami berupa perasaan kesepian 44,45%, kecemasan 40,75%, dan pikiran ingin bunuh diri 7,33%.

Menurut data Swaperiksa PDSJKI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia) masalah psikologis meningkat 82,5% selama 2 tahun ini (2020-2022). Faktor-faktor yang dapat berkontribusi terhadap stres selama masa remaja termasuk paparan kesulitan, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya dan eksplorasi identitas. Semakin banyak faktor risiko yang terpapar pada remaja, semakin besar potensi dampak pada kesehatan mental mereka (Malvika Sharma and Bratati Banerjee, 2017).

Instrumen *SDQ-25 (Strength and Difficulties Questionnaire)* merupakan alat ukur penilaian singkat untuk masalah kesehatan mental yang awalnya dikembangkan untuk remaja antara 11-16 tahun. Ini mencakup berbagai gejala kesehatan mental termasuk masalah perilaku, kurangnya perhatian hiperaktif, gejala emosional, dan masalah teman sebaya, serta perilaku prososial (Tormod et al., 2016).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perlu suatu upaya premotif dan preventif untuk mencegah masalah kesehatan mental pada remaja. Adanya kontribusi dan dukungan dari sektor pemerintah (kelurahan) dan dinas kesehatan serta dari institusi pendidikan merupakan sebuah potensi

dalam melakukan upaya ini. Karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan melakukan deteksi dini dan pemberian edukasi tumbuh kembang psikososial sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja, khususnya di MAN 2 Yogyakarta.

Kementerian Kesehatan menyebutkan berdasarkan data Cek Kesehatan Gratis (CKG) pada tahun 2025, dua juta anak di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan tingginya masalah kesehatan mental pada anak, diantaranya adalah model pendidikan dan pengasuhan yang cenderung menitikberatkan pada hasil atau nilai akhir dan capaian prestasi, selain itu paparan digital yang berlebihan dari gawai yang membuat anak kecanduan. Faktor-faktor diatas dapat menyebabkan kemampuan konsentrasi terpengaruh, terpapar dunia luar secara berlebihan, fenomena *cyberbullying*, dan lainnya menjadikan kemampuan regulasi emosi tidak berkembang dengan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk mendeteksi adanya potensi gangguan emosional dan tingkah laku sebagai upaya mendeteksi dini masalah kesehatan mental remaja

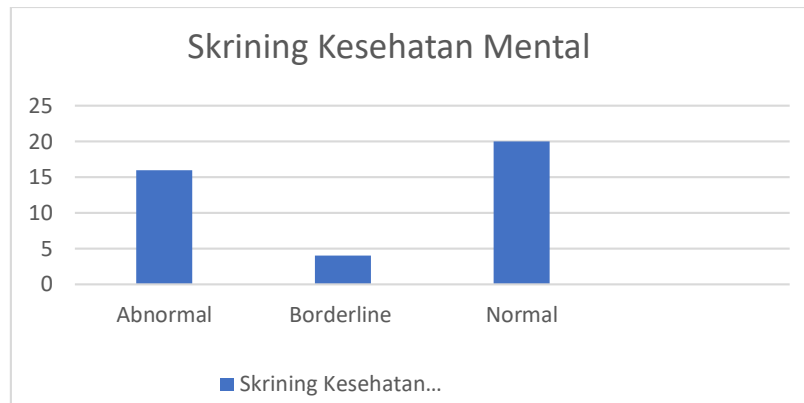
METODE

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini metode yang digunakan adalah pengabdian menggunakan CBR (*Community-Based Research*), diantaranya skreening gangguan kesehatan mental dan pendidikan kesehatan tentang pencegahan masalah kesehatan mental remaja di MAN 2 Yogyakarta. Pelaksanaan skrining menggunakan instrument *SDQ-25 (Strengths and Difficulties Questionnaire)* secara *offline* namun dalam pengisian kuesioner dengan *google form*. Kegiatan ini diikuti oleh 40 remaja di MAN 2 Yogyakarta dan dilaksanakan 1 hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendeteksi adanya gangguan kesehatan mental remaja. Tim pengabdian melakukan apersepsi terlebih dahulu dengan pihak sekolah di MAN 2 Yogyakarta sebelum pelaksanaan skrining gangguan kesehatan mental di MAN 2 Yogyakarta. Kegiatan ini dilakukan di aula MAN 2 Yogyakarta dan dilakukan dalam waktu 1 hari.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 40 siswa di MAN 2 Yogyakarta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pemberian kuesioner sebagai deteksi dini pada gangguan kesehatan mental siswa di MAN 2 Yogyakarta. Selain deteksi gangguan kesehatan mental, tim pengabdian juga melakukan edukasi bagi kesehatan mental siswa di MAN 2 Yogyakarta sebagai pencegahan gangguan kesehatan mental pada remaja. Hasil yang didapatkan dapat dilihat pada bab 1 berikut:



Gambar 1. Skrining kesehatan mental siswa di MAN 2 Yogyakarta (n=40)

Hasil menunjukkan bahwa dari 40 siswa, kesehatan mental siswa dalam kategori abnormal sejumlah 16 siswa, kesehatan mental siswa dalam kategori borderline sejumlah 4 siswa, dan kesehatan mental siswa dalam kategori normal sejumlah 20 siswa.



Gambar 2. Dokumentasi skrining gangguan kesehatan mental siswa di MAN 2 Yogyakarta

PEMBAHASAN

Kegiatan skrining kesehatan yang telah dilakukan pada siswa di MAN 2 Yogyakarta bertujuan

untuk mengetahui gambaran kesehatan mental berdasarkan masalah emosional, masalah perilaku, hiperaktif, masalah teman sebaya, dan prososial pada siswa sebagai salah satu upaya promotif dan preventif tentang kesehatan mental (Nurhanifah et al., 2019). Kegiatan ini sangat relevan mengingat meningkatnya kekhawatiran terhadap kesehatan mental, terutama dalam konteks lonjakan kasus bunuh diri dan gangguan tidur yang menjadi perhatian serius dalam masyarakat. Melalui pembagian ilmu dan *screening* kesehatan mental yang dilakukan oleh para tim pengabdian masyarakat, siswa diajak untuk memahami pentingnya keseimbangan dalam menjaga mental. Dengan adanya *screening* kesehatan mental, diharapkan dapat lebih cepat mendeteksi tanda-tanda gangguan yang sering kali terabaikan. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat dikatakan bahwa edukasi dan *screening* kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan dan mendeteksi gejala gangguan kesehatan mental sejak dini (Hidayah et al., 2023).

Masa Remaja merupakan periode kritis perkembangan anak menjadi dewasa, pada saat ini terjadi perkembangan hormonal, fisik, psikologis dan sosial yang cepat (Alini & Meisyalla, 2022). Masa peralihan pada usia remaja tidak dapat dikatakan sebagai anak kecil dan juga belum dapat dikatakan sebagai orang dewasa. Remaja ingin mencoba banyak hal baru yang dapat membuktikan dirinya sebagai orang dewasa, tidak jarang hal ini yang membuatnya mencoba berbagai hal yang berisiko antara lain konsumsi alkohol, narkoba, memiliki pacar, perilaku seksual, memiliki peer group, dan berbeda pendapat dengan orangtua. Berbagai perubahan yang terjadi pada diri dan perilaku berisiko remaja ini seringkali memicu konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), dan konflik dengan lingkungan sekitarnya (konflik eksternal). Apabila konflik ini tidak diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental (Yunita, 2019).

Masa remaja adalah masa perubahan psikologis, dimana remaja akan diuji kemampuannya dalam melaksanakan peran dan mengembangkan keterampilan. Ketidakstabilan emosi juga menyebabkan orang lain sulit memahami remaja dan kadangkala remaja pun sering tidak mengerti dirinya (Suswati et al., 2023). Hal inilah yang memicu munculnya gejala gangguan kesehatan mental pada siswa, dimana seorang remaja yang tidak dapat melalui dan mengontrol perubahan dan perkembangan yang terjadi dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan mental (Hardianti et al., 2021). Gangguan kesehatan mental pada remaja dapat dilihat dari pikiran, perilaku, emosi, dan hubungannya dengan lingkungan sekitar (WHO, 2018). Remaja sering mengalami perasaan khawatir akan kesepian dan merasa tidak aman. Masa remaja sering terjadinya konflik dengan teman sebaya dan orang tua, yang dapat menimbulkan stress sehingga memicu permasalahan pada psikologis maupun sosial. Kecemasan, gangguan mood dan depresi yang berisiko dengan bunuh diri merupakan gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja (WHO 2018).

Berdasarkan jenis kelamin penelitian ini menemukan sebagian besar adalah perempuan, dimana pada studi sebelumnya menyatakan bahwa perempuan rentan mengalami masalah kesehatan mental

(Nafisah et al., 2021). Hal ini berbeda dengan studi lain yang menunjukkan bahwa laki-laki lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental, hal tersebut disebabkan oleh kurangnya perilaku laki-laki untuk bercerita tentang masalah yang dihadapinya (Zhang et al., 2020).

Skrining kesehatan mental bagi remaja khususnya anak usia sekolah merupakan sasaran strategis untuk pelaksanaan program kesehatan, menjadi kebutuhan yang tak terelakkan, terutama di era informasi seperti saat ini. Karena mental seseorang menentukan bagaimana penerimaan terhadap informasi yang diterima (Arifin et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Inge Hutagalung (2018) menunjukkan bahwa remaja merupakan kalangan yang rentan terhadap berbagai konten negatif yang dapat diakses dengan mudah. Maka penataan mental dinilai dapat memperkuat filter dalam menjangkau setiap informasi yang diterima seseorang.

Hasil menunjukkan bahwa dari 40 siswa, kesehatan mental siswa dalam kategori abnormal sejumlah 16 siswa, kesehatan mental siswa dalam kategori borderline sejumlah 4 siswa, dan kesehatan mental siswa dalam kategori normal sejumlah 20 siswa. Kesehatan mental dalam kategori abnormal menunjukkan bahwa terdapat 12 siswa memiliki permasalahan pada kategori sub skala hiperaktivitas. Sub skala hiperaktivitas tidak mempengaruhi kesehatan mental siswa, namun tidak menutup kemungkinan apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat maka akan bisa berdampak pada kesehatan mental anak. Khususnya pada remaja tentunya akan berdampak pada perkembangannya, karena siswa pada usia mereka yang menginjak fase remaja madya harus mampu mengambil keputusan dengan sebaik mungkin apalagi mereka harus terbiasa mengambil keputusan dikarenakan mereka juga harus menentukan kehidupan setelah menginjak dewasa nanti mereka harus melakukan apa dan apakah mereka harus bekerja atau mereka harus melanjutkan pendidikan dan bidang yang mereka kuasai sehingga bisa merubah ekonomi keluarga mereka dan lain sebagainya (Fatimah & Mahmudah, 2020).

Menurut teori, hiperaktivitas adalah pola perilaku seseorang yang menunjukkan sikap tidak mau diam dan impulsif atau semaunya sendiri. Remaja yang memiliki perilaku ini biasanya sulit di atur atau dikontrol. Seperti tidak dapat duduk dengan tenang, gelisah, bergerak aktif, dan suka berbicara yang terkadang tidak sesuai dengan konteks. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan gangguan hiperaktif merupakan faktor risiko independen untuk beberapa masalah kesehatan mental yang umum dan serius (MD APA, MD UBK, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mengetahui gambaran kesehatan mental siswa di MAN 2 Yogyakarta. Hasil kesehatan mental siswa di MAN 2 Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di MAN 2 Yogyakarta memiliki kesehatan mental dalam kategori normal.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, R.T., Amin, M.K., Ciko Listiyani, C., Nafisah, S., Adriani, W., May. 2020. "Pemberdayaan

- Remaja Melalui Program Kesehatan ‘YouthMovement’ Untuk Mewujudkan Indonesia Sehat.” 05(03): 106–12.
- Alini et al., (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja SMPN 2 Bangkinang Kota Kabupaten Kampar”. Dikutip: Februari 2022 Abdul Hamid, Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama, Kesehatan Tadulako, vol 3 no. 1 (Januari 2017)
- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Abdi Moestopo*, 5(2), 188–194. <https://doi.org/10.32509/Abdimoestopo.V5i2.1918>
- Bryant, A., Guy, J., Team, T. C., & Holmes, J. (2020). The Strengths and Difficulties Questionnaire Predicts Concurrent Mental Health Difficulties in a Transdiagnostic Sample of Struggling Learners. 11(November), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587821>
- Fatimah, S., & Mahmudah, U. (2020). How E-Learning Affects Students’ Mental Health During Covid-19 Pandemic: An Empirical Study. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 4(1), 114. <https://doi.org/10.20961/jdc.v4i1.41991>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., Litaqia Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja Jurnal Kesehatan, Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., Litaqia Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja Jurnal Kesehatan,
- Kementerian Kesehatan RI. Kemenkes Beberkan Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. (202). <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Lubis, A. S., & Daulay, W. (2022). Jurnal Intervensi Sosial (JINS) Pengaruh Edukasi Kesehatan Jiwa terhadap Kemampuan Remaja. *Jurnal Intervensi Sosial (JINS)*, 1(2), 58–68.
- Malvika Sharma, Bratati Banerjee, S. G. (2017). Assessment of Mental Health Literacy in School-going Adolescents. *J. Indian Assoc. Child Adolesc. Ment. Health*, 13(4), 263–283.
- Marcelina, R. N. (2020). 6 Tips Menjaga Kesehatan Mental Remaja.
- MD APA, MD UBK. Pubertal development and regulation. *Physiol Behav.* 2017;176(1):100–106.
- 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.
- Nurhanifah, D., Thoyyib, F. M., Naziha, L. H., & Fauzan, L. (2019). *Gambaran Romantisasi Kesehatan Mental pada Siswa Kelas VIII di MTsN 1 Kota Malang*. 1952–1962.
- Riskesdas. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018.
- Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537–544.
- Tarehy, M. G. K., Nusawakan, A. W., & Soegijono, S. P. (2019). Kesehatan Mental dan Strategi Koping Dalam Perspektif Budaya: Sebuah Studi Sosiodemografi di Ambon. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i1.1941>
- Tormod, B., Hysing, M., Skogen, J. C., & Breivik, K. (2016). The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ): Factor Structure and Gender Equivalence in Norwegian Adolescents. 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152202>
- World Health Organization. (2021). Adolescent mental health.
- Yunita. (2019). Gambaran Kesehatan Mental Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Kota Palembang Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah P2M STKIP Siliwangi P2MSTKIP Siliwangi*, 5(2), 1-6
- Zhang, Q., Zhou, L., & Xia, J. (2020). Impact of COVID-19 on emotional resilience and learning management of middle school students. *Medical Science Monitor*, 26, 1–8. <https://doi.org/10.12659/MSM.924994>