

**GAMBARAN PEMAHAMAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA  
SMPN X DI HALMAHERA TENGAH**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana dalam Ilmu Psikologi**



**ANNISA ISMA RAMADHONA**

**2022031047**

**PRODI PSIKOLOGI  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA DAN SENI  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

**2026**

**SURAT PERNYATAAN  
ORISINILITAS KARYA ILMIAH**

---

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : ANNISA ISMA RAMADHONA  
NIM : 2022031047  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Fakultas Sosial Humaniora Dan Seni

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "GAMBARAN PEMAHAMAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA SMPN X DI HALMAHERA TENGAH" Secara keseluruhan adalah hasil penelitian karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Apabila kemudian terbukti saya melakukan tindakan plagiasi atau meniru karya orang lain seolah-olah karya saya buat maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan saya buat dengan keadaan sebenarnya dan tidak ada tekanan dari orang lain.

Surakarta,  
Pernyataan  
  
ANNISA ISMA RAMADHONA

ANNISA ISMA RAMADHONA

NIM. 2022031047

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai Civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ANNISA ISMA RAMADHONA  
NIM : 2022031047  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Fakultas Sosial Humaniora Dan Seni  
Jenis Karya : Skripsi/ Laporan Penelitian

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty Free Right) atas Skripsi/Laporan Penelitian yang berjudul **GAMBARAN PEMAHAMAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA SMPN X DI HALMAHERA TENGAH**

Beserta instrument/desain/perangkat. Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalih mediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (author) dan pembimbing sebagai co-author atau pencipta dan juga sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya serta sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta,



ANNISA ISMA RAMADHONA  
NIM. 2022031047

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**GAMBARAN PEMAHAMAN KESEHATAN MENTAL PADA SMPN X**  
**DI HALMAHERA TENGAH**

Disusun Oleh :  
**ANNISA ISMA RAMADHONA**  
**2022031047**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan  
dihadapan dosen penguji Pada tanggal 12 Januari 2026

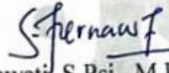
**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing I**



Dr. Anniez Rachmawati M. S.Psi., Psikologi  
NIDN. 0623068501

**Pembimbing II**



Sri Ernawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0627087602

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Psikologi**



Dhian Riskana Putri, S.Psi., M.A  
NIDN. 0607018803

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**GAMBARAN PEMAHAMAN KESEHATAN MENTAL PADA**  
**SISWA SMP NEGERI X DI HALMAHERA TENGAH**

Disusun Oleh:

**Annisa Isma Ramadhona**

**2022031047**

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh dosen penguji skripsi Program Studi  
Psikologi Fakultas, Sosial, Humaniora dan Seni  
Universitas Sahid Surakarta Pada hari ini tanggal 18 Januari 2026

Penguji I : Dr. Anniez Rachmawati Musslifah, S.Psi., M.Psi.,

Penguji II : Sri Ernawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Penguji III : Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si.

(*Handwritten initials*)  
(*Handwritten initials*)  
(*Handwritten initials*)

**Mengetahui,**

**Dekan**

**Fakultas Sosial, Humaniora dan  
Seni**

**Ketua**

**Program Studi Psikologi**


Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si  
NIDN. 0602058801



Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A  
NIDN. 0607018803

## HALAMAN MOTTO

QS. Ar-Ra'd: 11

*"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri."*

QS. Al-Insyirah: 5–6

*"Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."*

Carol Dweck

*"Bukan bakat yang menentukan keberhasilan, tetapi kemauan untuk terus belajar dan berkembang."*

(Menggambarkan konsep growth mindset.)

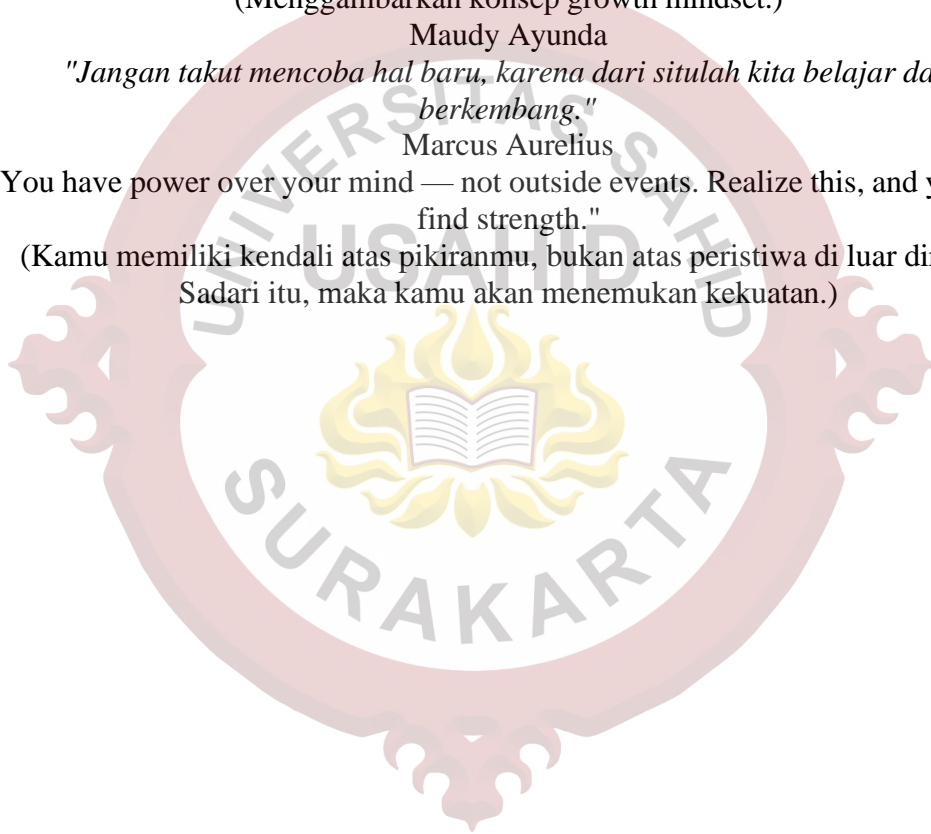
Maudy Ayunda

*"Jangan takut mencoba hal baru, karena dari situlah kita belajar dan berkembang."*

Marcus Aurelius

*"You have power over your mind — not outside events. Realize this, and you will find strength."*

(Kamu memiliki kendali atas pikiranmu, bukan atas peristiwa di luar dirimu. Sadari itu, maka kamu akan menemukan kekuatan.)



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur, skripsi ini kupersembahkan kepada orang tua, dosen pembimbing, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan karya ini.



## KATA PENGANTAR

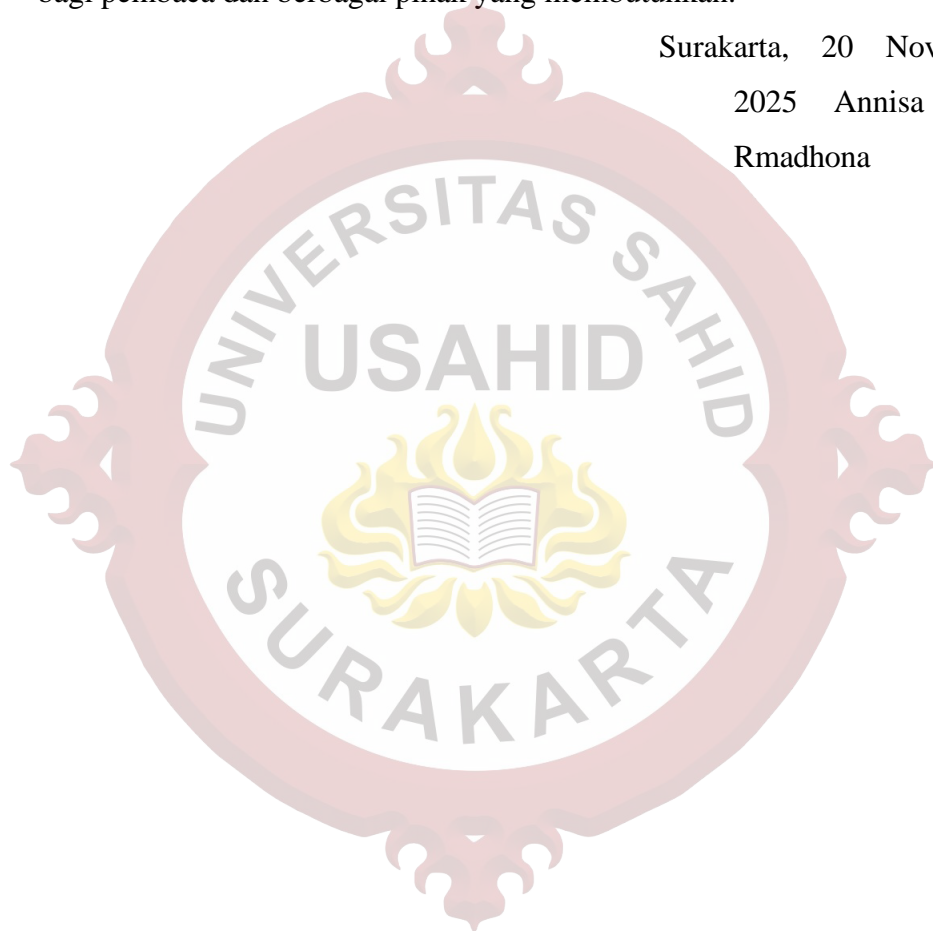
Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat serta Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: Gambaran Pemahaman Kesehatan Mental Pada Smp X Di Halmahera Tengah menggunakan metode kualitatif untuk meraih salah satu syarat menyelesaikan studi dalam rangka memperoleh gelar sarjana Psikologi Fakultas Sosial Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta. Penghargaan dan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Ibu Sri Huning Anwariningsih ST., M.Kom, selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan dukungan penuh dalam seluruh kegiatan akademik di Universitas Sahid Surakarta.
2. Ibu Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A., selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta. Terima kasih atas segala perhatian, dukungan, dan arahan yang Ibu berikan selama masa studi saya. Bimbingan serta motivasi yang Ibu sampaikan sangat berarti dalam membantu saya menjalani dan menyelesaikan perkuliahan dengan baik. Semoga segala kebaikan dan ilmu yang telah Ibu berikan mendapatkan balasan yang berlimpah.
3. Bapak Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora dan Seni, sekaligus Dosen Pembimbing Ketiga, yang dengan sabar memberi arahan, bimbingan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Ibu Anniez Rachmawati Musslifah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing pertama saya. Terima kasih atas waktu, bimbingan, arahan, serta kesabaran yang Ibu berikan selama proses penyusunan tugas akhir ini. Setiap masukan dan saran yang Ibu berikan sangat membantu saya dalam menyempurnakan penelitian ini hingga dapat terselesaikan dengan baik. Semoga segala kebaikan dan ilmu yang telah Ibu berikan mendapatkan balasan yang berlimpah.
5. Sri Ernawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing kedua saya, terima kasih atas bimbingan, arahan, serta masukan yang telah diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Bapak dan Ibu dosen program studi psikologi Universitas Sahid Surakarta yang tulus memberikan ilmu kepada penulis selama ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan jauh dari sempurna oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap saran dan kritik yang membangun ini dapat berguna menyempurnakan skripsi bermanfaat ini dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan berbagai pihak yang membutuhkan.

Surakarta, 20 November  
2025 Annisa Isma  
Rmadhona



# **GAMBARAN PEMAHAMAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA SMP NEGERI X DI HALMAHERA TENGAH**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pemahaman kesehatan mental pada siswa SMP Negeri X di Halmahera Tengah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Informan berjumlah sembilan orang, terdiri atas enam siswa sebagai informan utama dan tiga guru sebagai informan pendukung yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui tahap reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki kesadaran yang cukup baik dalam mengenali emosi dasar dan menunjukkan empati terhadap teman sebaya. Namun, kemampuan regulasi emosi dan kesadaran mencari bantuan masih kurang optimal. Guru menunjukkan kepedulian terhadap kondisi psikologis siswa, tetapi keterbatasan kompetensi dan ketiadaan tenaga Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi kendala dalam pendampingan yang terstruktur. Secara umum, pemahaman kesehatan mental di sekolah mulai berkembang, namun belum sepenuhnya didukung oleh sistem dan sumber daya yang memadai.

Kata kunci: *kesehatan mental, siswa, regulasi emosi, dukungan sekolah.*



## ABSTRACT

This study aims to describe students' understanding of mental health at State Junior High School X in Central Halmahera. The study used a qualitative approach with descriptive methods. Nine informants cover six students as primary informants and three teachers as supporting informants and are selected using a purposive sampling technique. Data collection was conducted through in-depth interviews, observation, and documentation. Data analysis included data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results indicate that students have a fairly good awareness of recognizing basic emotions and showing empathy towards peers. However, their ability to regulate emotions and their awareness of the need to seek help remain suboptimal. Teachers demonstrate concern for students' psychological well-being, but limited competence and the lack of Guidance and Counseling (BK) staff hinder structured support. In general, understanding of mental health in schools is developing, but is not yet fully supported by adequate systems and resources.

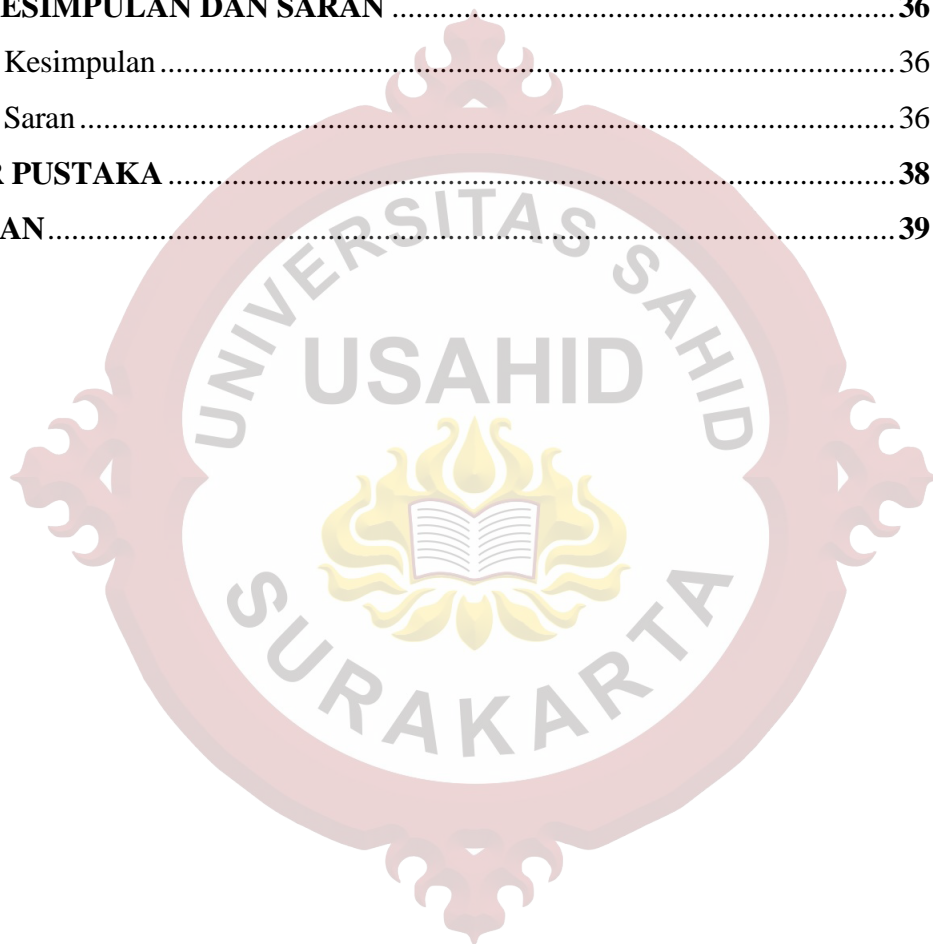
Keywords: Mental Health, Students, Emotion Regulation, School Support



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Tujuan Penelitian.....	4
1.3. Manfaat Penelitian.....	4
1.4. Keaslian Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1. Gambaran Pemahaman Kesehatan Mental.....	7
2.2. Aspek-Aspek Gambaran Pemahaman Kesehatan Mental.....	8
2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.....	9
2.4. Pengertian Kesehatan Mental.....	10
2.5. Aspek-Aspek Kesehatan Mental.....	11
2.6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.....	12
2.7. Gambaran Pemahaman Kesehatan Mental.....	14
2.8. Kerangka Berpikir.....	15
2.9. Pertanyaan Penelitian.....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>17</b>
3.1. Metode Penelitian.....	17
3.2. Informan Penelitian.....	17
3.3. Teknik pengumpulan data.....	18

3.4. Wawancara .....	18
3.5. Dokumentasi .....	22
3.6. Teknik Analisis Data .....	22
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>24</b>
4.1. Persiapan Penelitian.....	24
4.2. Pelaksanaan Penelitian.....	26
4.3. Hasil.....	27
4.4. Pembahasan .....	33
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>36</b>
5.1 Kesimpulan .....	36
5.2 Saran .....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>39</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3. 1 Guide Wawancara untuk siswa .....	19
Tabel 3. 2 Guide Wawancara untuk guru.....	20



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir ..... 15



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	39
Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian .....	40
Lampiran 3. Dokumentasi.....	41
Lampiran 4. Form Bimbingan.....	42
Lampiran 5. Publikasi Jurnal .....	44
Lampiran 6. Turnitin.....	56
Lampiran 7. Verbatim (Kualitatif).....	

