

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam proses tumbuh kembang remaja. Masa remaja yang berlangsung pada rentang usia 12–18 tahun merupakan fase perkembangan yang krusial karena ditandai oleh berbagai perubahan, baik secara fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Perubahan-perubahan tersebut berpengaruh langsung terhadap pembentukan identitas diri, kemampuan mengelola emosi, serta kemampuan remaja dalam menjalin hubungan sosial yang sehat dan produktif.

Menurut Erikson (dalam Santrock, 2011), remaja berada pada tahap perkembangan psikososial *identity versus role confusion*, yaitu fase di mana individu berusaha memahami jati dirinya serta menentukan peran dan posisinya dalam lingkungan sosial. Apabila tahap ini tidak dapat dilalui secara positif, maka remaja berisiko mengalami kebingungan peran, ketidakstabilan emosi, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi fondasi penting bagi remaja dalam menjalani proses perkembangan secara optimal.

Pada fase ini, remaja sangat membutuhkan dukungan emosional serta lingkungan yang aman dan responsif terhadap kebutuhan psikologis mereka. Keluarga dan sekolah memiliki peran penting dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial-emosional, seperti mengenali dan mengekspresikan emosi secara sehat, mengelola stres, membangun hubungan interpersonal yang suportif, serta memiliki akses terhadap figur dewasa yang aman dan dapat dipercaya. Santrock (2011) menyatakan bahwa kesehatan mental remaja berkaitan erat dengan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan lingkungan, keberadaan dukungan sosial, serta keterbukaan terhadap bantuan dari orang lain.

Tekanan tersebut berasal dari berbagai sumber, seperti permasalahan keluarga, tuntutan akademik, serta hubungan sosial dengan teman sebaya.

Hasil wawancara dengan guru dan siswa menunjukkan bahwa keterbatasan akses terhadap layanan konseling di sekolah, rendahnya kesadaran orang tua terhadap kondisi psikologis anak, serta belum adanya pelatihan khusus bagi guru dalam mendeteksi dan menangani permasalahan kesehatan mental menjadi faktor yang memperparah kondisi tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan terhadap kesehatan mental siswa di sekolah wilayah 3T masih belum berjalan secara optimal.

Fenomena permasalahan kesehatan mental siswa terlihat secara nyata pada siswa kelas VIII di SMP Negeri X Halmahera Tengah. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, beberapa siswa menunjukkan perilaku ketergantungan pada permainan daring yang dilakukan hampir setiap hari, emosi yang tidak stabil, kecemasan berlebih, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Salah satu guru mengungkapkan bahwa terdapat siswa yang rela mengeluarkan uang dalam jumlah besar untuk melakukan pengisian saldo permainan daring secara berulang hingga menunjukkan perilaku kompulsif yang sulit dikendalikan. Perilaku tersebut berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, perubahan sikap menjadi lebih mudah marah dan gelisah, serta berkurangnya interaksi sosial dengan teman sebaya. Namun, kondisi ini belum dipahami oleh siswa maupun orang tua sebagai indikasi adanya permasalahan kesehatan mental, melainkan masih dianggap sebagai bentuk hiburan yang wajar.

Selain itu, hasil wawancara dengan siswa berinisial S.M menunjukkan bahwa tekanan dari lingkungan keluarga menyebabkan dirinya mengalami stres berkepanjangan. Kondisi tersebut ditandai dengan perasaan murung hampir sepanjang hari, kesulitan tidur pada malam hari, serta kecenderungan menghabiskan waktu menyendiri lebih dari enam jam dalam sehari. S.M juga mengungkapkan adanya keinginan untuk kabur dari rumah sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional yang dirasakannya. Sementara itu, siswa lain berinisial A.S.P menyampaikan bahwa ia sering merasa tertekan dan emosional, namun tidak mengetahui kepada siapa harus bercerita. Hal ini membuat A.S.P memilih untuk memendam permasalahan yang dihadapi,

menyendiri dalam waktu yang lama, mengalami kurang tidur, serta tidak mencari bantuan dari orang dewasa.

Kondisi tersebut semakin diperburuk oleh keterbatasan kapasitas guru dalam menangani permasalahan psikologis siswa. Guru-guru di SMP Negeri X mengakui bahwa mereka belum pernah mendapatkan pelatihan khusus mengenai kesehatan mental anak dan remaja. Salah satu guru menyampaikan bahwa pendekatan yang digunakan masih berdasarkan intuisi dan pengalaman pribadi. Guru lainnya menambahkan bahwa sebagian orang tua cenderung menyerahkan sepenuhnya tanggung jawab pembentukan karakter dan kondisi emosional anak kepada pihak sekolah. Selain itu, belum tersedianya guru Bimbingan dan Konseling (BK) secara tetap menyebabkan guru mata pelajaran sering kali harus merangkap sebagai pendamping emosional siswa, meskipun tidak memiliki latar belakang atau kompetensi psikologis yang memadai.

Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan yang cukup signifikan antara kondisi ideal (*das Sollen*) dan realitas di lapangan (*das Sein*). Idealnya, siswa sekolah menengah pertama mendapatkan lingkungan belajar yang aman secara emosional, guru yang peka terhadap perubahan perilaku siswa, serta sistem dukungan formal seperti keberadaan guru BK atau konselor sekolah. Namun, pada kenyataannya, dukungan tersebut belum tersedia secara sistematis, khususnya di sekolah-sekolah yang berada di wilayah 3T.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menggali secara mendalam bagaimana pemahaman siswa terhadap kesehatan mental terbentuk di lingkungan sekolah dengan keterbatasan sumber daya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk melihat peran guru dalam mendukung kesehatan mental siswa serta mengidentifikasi kebutuhan akan pelatihan atau sistem pendampingan emosional yang lebih terstruktur. Penelitian ini diharapkan tidak hanya mampu mengidentifikasi permasalahan kesehatan mental yang dialami siswa, tetapi juga memberikan gambaran mengenai pemahaman, pandangan, dan pengalaman siswa dalam memaknai kesehatan mental di lingkungan sekolah, khususnya di SMP Negeri X Halmahera Tengah.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pemahaman siswa tentang kesehatan mental di SMP Negeri X Halmahera Tengah.

1.3. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang akan di dapat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya mengenai gambaran kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah, terutama pada sekolah yang berada di wilayah terpencil (3T). Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya literatur ilmiah terkait kondisi dan realitas kesehatan mental siswa melalui pendekatan kualitatif deskriptif.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa:

Penelitian ini dapat membantu memberikan gambaran kepada siswa mengenai kondisi kesehatan mental yang mereka alami, sehingga mendorong kesadaran untuk lebih memperhatikan kesejahteraan emosional, mengenali perasaan diri, serta memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

- b. Bagi Guru dan Sekolah:

Penelitian ini menyediakan gambaran nyata mengenai kondisi kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah, yang dapat dijadikan bahan refleksi dan pertimbangan bagi guru dan pihak sekolah dalam menciptakan iklim belajar yang lebih aman secara psikologis serta mendukung terbentuknya perhatian terhadap kesehatan mental siswa.

1.4. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai kesehatan mental remaja telah banyak dilakukan, namun sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada pengukuran tingkat gangguan mental atau menggunakan pendekatan kuantitatif. Sementara

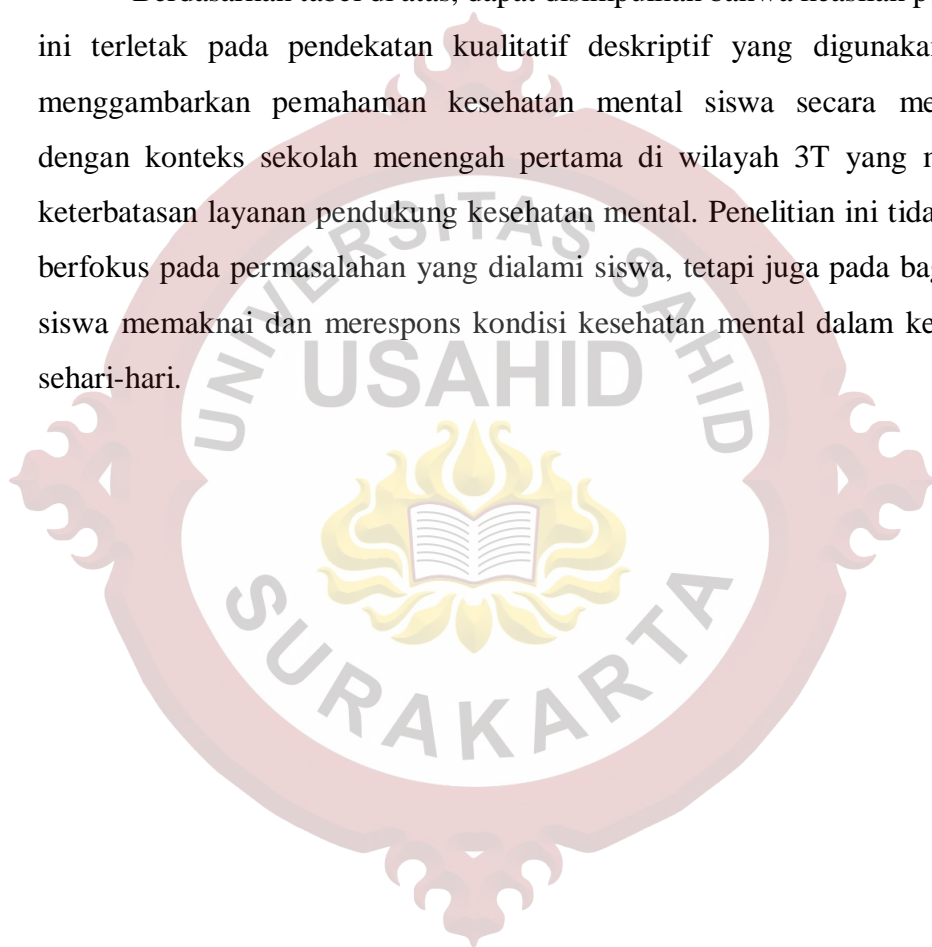
itu, penelitian yang secara khusus menggambarkan pemahaman siswa terhadap kesehatan mental berdasarkan pengalaman langsung di lingkungan sekolah, terutama di wilayah 3T, masih relatif terbatas.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Fokus Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian Ini
1 Zuraida (2021)	Kesehatan Mental Remaja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga	Kuantitatif	Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental remaja	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan berfokus pada pemahaman siswa terhadap kesehatan mental, bukan hubungan antar variabel
2 Putri Lestari, dkk. (2022)	Gambaran Stres Akademik dan Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah	Kuantitatif	Tingkat stres akademik dan kondisi kesehatan mental siswa	Penelitian ini tidak mengukur tingkat stres, tetapi menggali pemahaman dan pengalaman subjektif siswa
3 Rahmawati & Prasetyo (2023)	Peran Guru BK dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental Siswa	Kualitatif	Peran guru BK dalam layanan konseling di sekolah	Penelitian ini dilakukan di sekolah yang belum memiliki guru BK tetap dan lebih menekankan pada pemahaman siswa
4 Handayani (2020)	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja	Kuantitatif	Faktor individu dan lingkungan terhadap kesehatan mental	Penelitian ini tidak menganalisis faktor secara statistik, tetapi mendeskripsikan kondisi dan pemaknaan siswa
5 Penelitian Ini (2026)	Gambaran Pemahaman Kesehatan Mental pada	Kualitatif Deskriptif	Pemahaman, pandangan, dan pengalaman	Memfokuskan pada konteks sekolah dengan keterbatasan

Siswa SMP Negeri X di Halmahera Tengah	siswa serta peran guru terkait kesehatan mental di wilayah 3T	sumber daya dan menggali pengalaman langsung siswa
--	---	--

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa keaslian penelitian ini terletak pada pendekatan kualitatif deskriptif yang digunakan untuk menggambarkan pemahaman kesehatan mental siswa secara mendalam, dengan konteks sekolah menengah pertama di wilayah 3T yang memiliki keterbatasan layanan pendukung kesehatan mental. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada permasalahan yang dialami siswa, tetapi juga pada bagaimana siswa memaknai dan merespons kondisi kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Gambaran Pemahaman Kesehatan Mental

Gambaran pemahaman kesehatan mental merupakan uraian mengenai bagaimana individu mengetahui, mengartikan, dan memaknai konsep kesehatan mental berdasarkan informasi dan pengalaman yang diperoleh dari lingkungan. Pemahaman tidak hanya berkaitan dengan penerimaan informasi melalui indera, tetapi juga melibatkan proses pengolahan, pengorganisasian, serta penafsiran sehingga individu mampu memberikan makna terhadap kondisi yang dialaminya.

Menurut Walgito (2010), proses memahami diawali dengan penginderaan, yaitu diterimanya stimulus oleh alat indera, kemudian diorganisasikan dan diinterpretasikan sehingga individu menyadari serta mengerti apa yang diterimanya. Dengan demikian, pemahaman merupakan hasil dari proses kognitif yang dipengaruhi oleh pengalaman dan pengetahuan individu.

Sejalan dengan itu, Robbins dan Judge (2017) menjelaskan bahwa individu mengorganisasikan dan menafsirkan informasi yang diterima untuk membentuk makna terhadap lingkungannya. Oleh karena itu, tingkat pemahaman setiap individu dapat berbeda meskipun menerima informasi yang sama, karena dipengaruhi oleh latar belakang pengalaman, tingkat pengetahuan, serta kondisi psikologis masing-masing.

Dalam konteks kesehatan mental, gambaran pemahaman siswa menunjukkan sejauh mana siswa mengetahui dan mengerti tentang kondisi emosional yang dialami, mengenali tanda-tanda permasalahan psikologis, serta menentukan sikap dalam menghadapi tekanan hidup. Pemahaman yang kurang komprehensif mengenai kesehatan mental dapat menyebabkan siswa mengabaikan masalah emosional atau merasa enggan untuk mencari bantuan ketika mengalami kesulitan.

Gambaran pemahaman adalah hasil dari proses kognitif individu dalam menerima, mengolah, dan memaknai informasi berdasarkan pengalaman, pengetahuan, serta kondisi psikologis yang dimiliki. Dalam konteks kesehatan mental, gambaran pemahaman menunjukkan sejauh mana siswa mengetahui dan mengerti tentang kondisi emosional, mampu mengenali permasalahan psikologis, serta menentukan sikap yang tepat dalam menghadapinya. Semakin baik gambaran pemahaman yang dimiliki siswa, semakin positif dan adaptif pula respons mereka dalam menjaga kesehatan mental.

2.2. Aspek-Aspek Gambaran Pemahaman Kesehatan Mental

Gambaran pemahaman kesehatan mental terbentuk melalui beberapa aspek yang saling berkaitan. Mengacu pada Walgito (2010), proses memahami suatu objek atau peristiwa melibatkan tiga aspek utama, yaitu aspek kognitif, afektif, dan konatif. Ketiga aspek ini juga dapat digunakan untuk menjelaskan gambaran pemahaman kesehatan mental siswa, sebagai berikut:

1. Aspek Kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan pengetahuan, pemahaman, dan penilaian individu terhadap suatu konsep atau peristiwa. Dalam konteks kesehatan mental, aspek kognitif mencakup sejauh mana siswa memahami pengertian kesehatan mental, mengenali bentuk-bentuk permasalahan psikologis, serta mengetahui faktor-faktor yang dapat memengaruhi kondisi mental. Aspek ini menunjukkan tingkat literasi siswa terhadap kesehatan mental.

2. Aspek Afektif

Aspek afektif berhubungan dengan perasaan atau respons emosional individu terhadap suatu hal yang dipahami. Dalam konteks kesehatan mental, aspek afektif tercermin dari bagaimana perasaan siswa ketika membahas atau mengalami kondisi emosional tertentu, seperti perasaan takut, cemas, malu, nyaman, atau peduli terhadap isu kesehatan mental. Aspek ini menunjukkan sikap emosional siswa terhadap kesehatan mental.

3. Aspek Konatif (Perilaku)

Aspek konatif berkaitan dengan kecenderungan individu untuk bertindak atau berperilaku berdasarkan pemahaman yang dimiliki. Dalam penelitian ini, aspek konatif terlihat dari sikap dan tindakan siswa dalam menghadapi permasalahan kesehatan mental, seperti kecenderungan untuk mencari bantuan, berbagi cerita dengan orang lain, berusaha mengelola emosi, atau justru menghindari dan memendam perasaan.

Aspek-aspek gambaran pemahaman kesehatan mental terdiri atas aspek kognitif, afektif, dan konatif yang saling berkaitan. Aspek kognitif menunjukkan tingkat pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai konsep serta permasalahan kesehatan mental. Aspek afektif menggambarkan sikap dan respons emosional siswa terhadap isu kesehatan mental. Sementara itu, aspek konatif mencerminkan kecenderungan perilaku siswa dalam menghadapi dan menyikapi permasalahan emosional yang dialami.

2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Gambaran pemahaman kesehatan mental tidak terbentuk secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor tersebut terdiri atas faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, antara lain:

- a. **Pengalaman pribadi:** Pengalaman emosional dan sosial yang pernah dialami siswa memengaruhi cara mereka memahami dan memaknai kesehatan mental.
- b. **Pengetahuan dan tingkat pendidikan:** Informasi yang diperoleh siswa, baik melalui pembelajaran maupun sumber lain, menentukan sejauh mana mereka memahami konsep kesehatan mental secara benar.
- c. **Kondisi psikologis:** Keadaan emosi, motivasi, dan suasana hati dapat memengaruhi proses siswa dalam memahami dan menafsirkan

informasi tentang kesehatan mental.

- d. Nilai dan keyakinan pribadi: Pandangan hidup, ajaran keluarga, serta keyakinan yang dianut turut membentuk cara siswa memandang penting atau tidaknya kesehatan mental.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, antara lain:

- a. Lingkungan keluarga: Pola asuh, komunikasi, serta dukungan emosional dari orang tua berperan penting dalam membentuk pemahaman siswa mengenai kesehatan mental.
- b. Lingkungan sekolah: Iklim sekolah, hubungan antara siswa dan tenaga pendidik, serta kebijakan sekolah yang mendukung kesejahteraan siswa memengaruhi tingkat pemahaman siswa tentang kesehatan mental.
- c. Teman sebaya: Interaksi dengan teman sebaya dapat memengaruhi cara siswa memahami dan menyikapi permasalahan emosional.
- d. Budaya dan lingkungan sosial: Norma dan pandangan masyarakat terhadap kesehatan mental turut membentuk cara siswa memaknai isu tersebut, apakah dianggap penting atau justru tabu untuk dibicarakan.

Faktor internal dan eksternal saling berinteraksi dalam membentuk gambaran pemahaman kesehatan mental siswa. Faktor internal menentukan kesiapan dan cara individu dalam menerima serta mengolah informasi, sedangkan faktor eksternal memberikan pengaruh melalui lingkungan sosial tempat siswa tumbuh dan berkembang.

2.4. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu memahami diri sendiri, mengelola emosi secara adaptif, menjalin hubungan sosial yang positif, serta menghadapi tekanan hidup secara efektif. Kesehatan mental tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk

berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

World Health Organization (WHO, 2022) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi bagi lingkungannya. Definisi ini menegaskan bahwa kesehatan mental bersifat aktif dan dinamis.

Santrock (2011) menjelaskan bahwa kesehatan mental pada remaja berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan perubahan perkembangan, serta membangun relasi sosial yang sehat. Remaja dengan kesehatan mental yang baik cenderung mampu menghadapi tantangan akademik dan sosial secara lebih adaptif.

Dalam perspektif Indonesia, Zakiah Daradjat (dalam Yusuf & Nurihsan, 2018) memandang kesehatan mental sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan diri secara harmonis dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, yang didukung oleh keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual. Pandangan ini menekankan pentingnya ketenangan batin dalam menjaga kesehatan mental.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang tercermin dari kemampuan individu dalam mengelola emosi, berpikir secara positif, berinteraksi secara sehat, serta menghadapi permasalahan hidup secara adaptif.

2.5. Aspek-Aspek Kesehatan Mental

Kesehatan mental dapat dilihat melalui beberapa aspek yang saling berkaitan. Keyes (2014) mengemukakan bahwa kesehatan mental mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial. Aspek-aspek tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Aspek Emosional

Aspek emosional berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara sehat. Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu mengendalikan emosi

negatif seperti marah, cemas, dan sedih, serta mengekspresikan perasaan secara tepat.

2. Aspek Psikologis

Aspek psikologis mencakup penerimaan diri, rasa percaya diri, kemandirian, serta kemampuan dalam memecahkan masalah. Pada remaja, aspek ini terlihat dari kemampuan memahami diri, membangun identitas diri yang positif, serta memiliki tujuan hidup yang jelas.

3. Aspek Sosial

Aspek sosial berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat. Remaja dengan kesehatan mental yang baik mampu berinteraksi secara positif dengan teman sebaya, guru, dan lingkungan sekitar.

4. Aspek Perilaku

Aspek perilaku tercermin dari tindakan dan kebiasaan individu dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku yang adaptif, seperti mencari bantuan ketika menghadapi masalah dan menghindari perilaku berisiko, menunjukkan kondisi kesehatan mental yang relatif baik.

Kesehatan mental terdiri atas beberapa aspek yang saling berkaitan, yaitu aspek emosional, psikologis, sosial, dan perilaku. Aspek emosional menunjukkan kemampuan individu dalam mengenali serta mengelola emosi secara sehat. Aspek psikologis mencerminkan penerimaan diri, rasa percaya diri, kemandirian, dan kemampuan memecahkan masalah. Aspek sosial terlihat dari kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang positif, sedangkan aspek perilaku tampak dalam tindakan adaptif sehari-hari, seperti mencari bantuan dan menghindari perilaku berisiko.

2.6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Menurut Santrock (2011) dan WHO (2022), faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja dapat dibedakan menjadi faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, antara lain:

- a. Kepribadian dan konsep diri, yang memengaruhi cara individu memandang diri dan menghadapi masalah.
- b. Kemampuan regulasi emosi, yaitu kemampuan mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara sehat.
- c. Kondisi psikologis, seperti tingkat stres, kecemasan, dan kepercayaan diri.
- d. Pengalaman hidup, terutama pengalaman emosional yang berpengaruh terhadap kondisi mental individu.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan sekitar, antara lain:

- a. Lingkungan keluarga, termasuk pola asuh, komunikasi, dan dukungan emosional dari orang tua.
- b. Lingkungan sekolah, seperti iklim sekolah, hubungan dengan guru, dan ketersediaan layanan konseling.
- c. Teman sebaya, yang dapat memberikan dukungan sosial atau justru menjadi sumber tekanan.
- d. Lingkungan sosial dan budaya, termasuk norma masyarakat yang memengaruhi pandangan terhadap kesehatan mental.

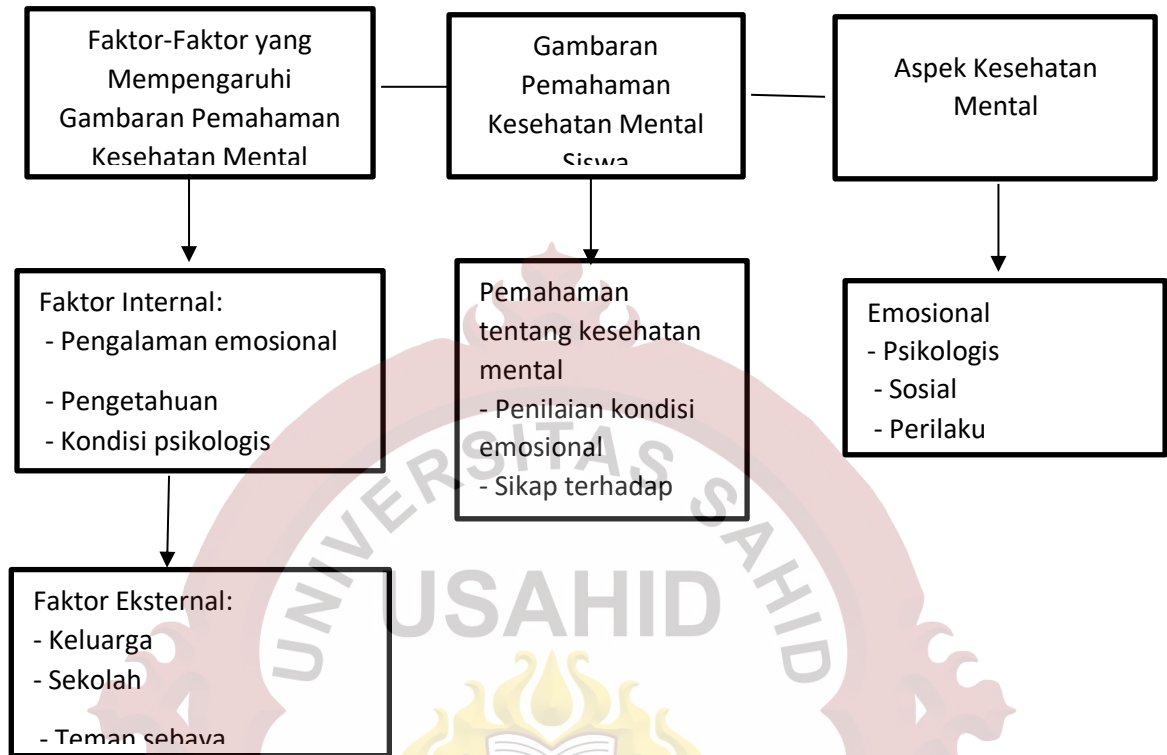
Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yang saling berinteraksi. Faktor internal meliputi kepribadian, konsep diri, kemampuan regulasi emosi, kondisi psikologis, serta pengalaman hidup yang membentuk cara individu menghadapi tekanan dan permasalahan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, serta norma sosial dan budaya yang memberikan dukungan maupun tekanan terhadap individu.

2.7. Gambaran Pemahaman Kesehatan Mental

Gambaran pemahaman kesehatan mental siswa menggambarkan cara siswa mengetahui, mengartikan, dan memaknai kondisi kesehatan mental yang mereka alami maupun yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Pemahaman ini terbentuk melalui pengalaman pribadi, interaksi sosial, serta informasi yang diperoleh dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial. Ketika siswa memiliki pemahaman bahwa kesehatan mental merupakan hal yang penting dan wajar untuk dibicarakan, mereka cenderung lebih terbuka dalam mengenali serta mengungkapkan kondisi emosional yang dialami. Sebaliknya, apabila pemahaman siswa masih terbatas atau keliru, kesehatan mental dapat dianggap sebagai sesuatu yang tidak penting atau tabu, sehingga siswa cenderung mengabaikan permasalahan psikologis dan enggan mencari bantuan (Santrock, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Keyes (2014) menunjukkan bahwa pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental berkaitan dengan meningkatnya kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial individu. Selain itu, American Psychological Association (APA, 2020) menyatakan bahwa tingkat pemahaman remaja tentang kesehatan mental memengaruhi cara mereka dalam mengelola stres, mencari dukungan sosial, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat. Oleh karena itu, mengkaji gambaran pemahaman kesehatan mental siswa menjadi penting bagi sekolah dan pendidik dalam menciptakan lingkungan yang aman secara psikologis serta mendukung kesejahteraan mental siswa.

2.8. Kerangka Berpikir



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini disusun berdasarkan hubungan antara faktor-faktor yang memengaruhi persepsi, persepsi siswa terhadap gambaran kesehatan mental, serta gambaran kesehatan mental yang dialami siswa. Mengacu pada Walgito (2010), persepsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitar. Faktor internal meliputi pengalaman emosional, pengetahuan, dan kondisi psikologis siswa, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, sekolah, serta pengaruh teman sebaya.

Faktor-faktor tersebut membentuk cara siswa memahami dan memaknai kesehatan mental. Sejalan dengan Walgito (2010), persepsi merupakan proses penilaian dan pemberian makna terhadap stimulus yang diterima individu dari lingkungannya. Dalam konteks penelitian ini, persepsi siswa terhadap gambaran kesehatan mental mencakup pemahaman siswa

mengenai kesehatan mental, penilaian terhadap kondisi emosional yang dialami, serta sikap siswa terhadap pencarian bantuan ketika menghadapi permasalahan psikologis.

Selanjutnya, persepsi yang terbentuk akan tercermin dalam gambaran kesehatan mental siswa. Mengacu pada Keyes (2014), kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial, serta perilaku adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Persepsi yang positif terhadap kesehatan mental dapat mendorong siswa untuk mengelola emosi secara lebih sehat, menjalin hubungan sosial yang positif, serta berperilaku adaptif. Sebaliknya, persepsi yang keliru atau negatif dapat menyebabkan siswa mengabaikan permasalahan emosional dan cenderung memendam masalah yang dialami.

Kerangka berpikir dalam penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor internal dan eksternal memengaruhi gambaran pemahaman kesehatan mental siswa. Faktor internal seperti pengalaman emosional, pengetahuan, dan kondisi psikologis, serta faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya, berperan dalam membentuk cara siswa mengetahui, mengartikan, dan memaknai kesehatan mental. Gambaran pemahaman kesehatan mental yang terbentuk kemudian tercermin dalam kondisi kesehatan mental siswa, yang meliputi aspek emosional, psikologis, sosial, dan perilaku. Semakin baik gambaran pemahaman yang dimiliki siswa, semakin positif dan adaptif pula respons mereka dalam mengelola emosi, menjalin hubungan sosial, serta menghadapi permasalahan yang dialami.

2.9. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan hasil kajian teori dan kerangka berpikir maka dapat diajukan pertanyaan sebagai berikut: Bagaimana persepsi siswa terhadap gambaran kesehatan mental di SMP Negeri X Halmahera