

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1 : Surat Izin Melakukan Penelitian



**FAKULTAS SOSIAL, HUMANIORA, DAN SENI  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

Jl. Adi Sucipto No. 145, Solo 57144, Indonesia  
Tel. +62 - (0)271 - 743493, 743494, Fax. +62 - (0)271 - 742047  
www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 245/D/FSHS/Usahid-Ska/VI/2025  
Lampiran :  
Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Penelitian Skripsi / Tugas Akhir

Kepada Yth.  
Sagea, Kec. Weda Utara, Kabupaten Halmahera Tengah, Maluku Utara

Dengan hormat,

Guna memenuhi persyaratan perkuliahan Program S-1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh Skripsi / Tugas Akhir. Dimana perlu diadakannya pengambilan data penelitian di instansi yang terkait dengan bidang keilmuan yang ditekuni.

Dalam rangka melaksanakan kegiatan tersebut, bersama ini kami menyampaikan permohonan ijin bagi mahasiswa kami untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut:

Nama	: Annisa Isma Ramadhona
Nomor Induk Mahasiswa	: 2022031047
Program Studi	: Psikologi
Judul Skripsi	: Gambaran Pemahaman Kesehatan Mental Pada SMPN X DI Halmahera Tengah
Waktu Penelitian	: 23 Juni 2025 s/d 10 Juli 2025

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 19 Juni 2025  
Mengetahui,  
Dekan Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni

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



## Lampiran 2 : Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN HALMAHERA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SMP NEGERI 4 HALTENG



Alamat : Jl. Goa Boki Moruru Desa Sagea Kecamatan Weda Utara

### SURAT KETERANGAN

Nomor: 800/062/V/11/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SAFIAT MARAJABESSY, S.Pd  
NIP : 19840603 201001 2 018  
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Annisa Isma Ramadhona  
NIM : 2022031047  
Fak/Program Studi : Psikologi  
Universitas : Universitas Sahid Surakarta

Telah melaksanakan kegiatan magang di SMP Negeri 4 Halmahera Tengah selama 4 bulan terhitung sejak tanggal 24 Februari 2025 sampai dengan 15 Juli 2025. Selama melaksanakan magang, yang bersangkutan menunjukkan sikap yang baik, aktif, dan mampu bekerja sama dengan baik dalam kegiatan di sekolah.

Demikian surat keterangan ini di buat untuk digunakan sebagai mestinya.

Halmahera Tengah, 15 Juli 2025

Mengetahui,  
Kepala SMP Negeri 4 Halteng

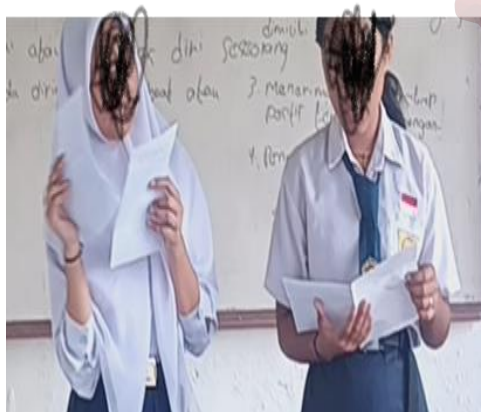
**SAFIAT MARAJABESSY, S.Pd**  
NIP. 19840603 201001 2 018

### Lampiran 3 : Dokumentasi

#### Dokumentasi Foto Guru



#### Dokumentasi Wawancara Foto Siswa



## Dokumentasi Bukti Tidak Tersedia Guru Bk

PEMERINTAH KABUPATEN HALMAHERA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SMP NEGERI 4 HALMAHERA TENGAH**  
*Jl. Gta Bahomoran, Desu sagor*

**JADWAL SUMATIF AKHIR SEMESTER GENAP**  
TAHUN PELAJARAN 2024/2025

No.	HARI TANGGAL	JAM KE.	WAKTU	MATA PELAJARAN	KODE PENGAWAS						PENGAWAS	
					VII.A	VII.B	VII.C	VIII.A	VIII.B	VIII.C		
1	SENIN, 29 Mei 2025	1	07.30 - 09.00	IPS TERPADU	3	4	9	8	20	9	1. ROSMIAN, S.Pd	12. JUFRI MAJID
		2	09.30 - 11.00	PKN	10	11	5	21	12	14	2. RITA, S.Pd	13. HAMIDA IBRAHIM, S.Pd
2	SELASA 27 Mei 2025	1	07.30 - 09.00	MATEMATIKA	16	18	6	15	17	9	3. IRJAN NASER, S.Pd	14. NURBAYA ISMAIL, S.Pd
		2	09.30 - 11.00	PRAMATIKA	19	22	12	20	21	13	4. ZULKIFLI, S.Pd	15. SURYANI HAMID, S.Pd
3	RABU 28 Mei 2025	1	07.30 - 09.00	BHS. INDONESIA	21	19	20	4	14	3	5. RITA ARIFIN, S.Pd	16. NURLIANI ADE, S.Pd
		2	09.30 - 11.00	TIK	6	16	17	10	16	18	6. AHMAD ISHAR, S.Pd	17. RAMLI SARIF, S.Pd
4	KAMIS 31 Mei 2025	1	07.30 - 09.00	IPA TERPADU	14	4	13	17	22	5	7. MUHOM SENAK, S.Pd	18. NURLIA TAHER, S.Pd
		2	09.30 - 11.00	PENJASKES	11	8	15	18	7	1	8. JOHRA ALWAN, S.Pd	19. SAMSUDIN ADE, S.Pd
5	SENIN 02 Juni 2025	1	07.30 - 09.00	BHS. INGGRIS	13	5	19	11	9	7	9. RISNAWATI ADE, S.Pd, M.Pd.	20. CITI SRINITA KORE, S.Pd
		2	09.30 - 11.00	PEND. AGAMA	1	15	16	7	3	8	10. ABD. RAHIM AMBAR, S.Pd	21. NURLAILA JUMATI, S.Pd
											11. SITI ABUSALEH, S.Pd	22. FRANSIEN, N. D., M.Pd, K

Sepora, 24 Mei 2025  
KAUR KURIKULUM



## Lampiran 4: Form Bimbingan

**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

Nama : Annisa Isma Ramadhona  
 NIM : 2022031047  
 Pembimbing I : Dr. Anniez Rachmawati Musslifah, S.Psi, M. Psi,  
 Psikolog  
 Judul Skripsi : GAMBARAN PEMAHAMAN KESEHATAN  
 MENTAL SMPN X DI HALMAHERA TENGAH

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1		Bimbingan BAB 1 & 2	✓
2		Revisi BAB 1 & 2	✓
3		ACC BAB 1 & 2	✓
4		Bimbingan BAB 3 & 4	✓
5		Revisi BAB 3 & 4	✓
6		ACC BAB 3 & 4	✓
7		Bimbingan BAB 5	✓
8		Revisi BAB 5	✓
9		Bimbingan lampiran	✓
10		ACC	✓

Surakarta, 02 Maret 2026  
 Pembimbing I



Dr. Anniez Rachmawati Musslifah, S.Psi., M.Psi, Psikolog

**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

Nama : Annisa Isma Ramadhona  
 NIM : 2022031047  
 Pembimbing II : Sri Ernawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
 Judul Skripsi : GAMBARAN PEMAHAMAN KESEHATAN MENTAL  
 PADA SISWA SMP NEGERI X DI HALMAHERA TENGAH

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1		Bimbingan BAB 3 & 4	St.
2		Realis BAB 3 & 4	St.
3		Bimbingan BAB 5	St.
4		Realis BAB 5	St.
5		Bimbingan lampiran	St.
6		ACC	St.
7			
8			
9			
10			

Surakarta, 02 Maret 2026

Pembimbing II

*Sri Ernawati*

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

## Lampiran 5 : Publikasi Jurnal

*Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,  
ISSN Cetak : 2477-2143 ISSN Online : 2548-6950  
Volume 11 Nomor 01, Maret 2026*

---

### **Gambaran Kesehatan Mental Siswa Pada SMP Negeri X di Halmahera Tengah**

Annisa Isma Ramadhona<sup>1</sup>, Anniez Rachmawati Musslifah<sup>2</sup>, Sri Ernawati<sup>3</sup>  
Univeritas Sahid Surakarta<sup>123</sup>

[annisaismaramadhona13@gmail.com](mailto:annisaismaramadhona13@gmail.com)

#### **ABSTRACT**

Adolescent mental health is a fundamental aspect in supporting the academic, social, and emotional development of junior high school students. This study aims to describe in depth the mental health conditions of students at SMP Negeri X in Central Halmahera Regency, located in the 3T (underdeveloped, frontier, and outermost) region. The focus of the study includes students' understanding of mental health, emotional regulation skills, awareness of seeking help, empathy and social interaction, as well as teachers' views and roles in supporting students' mental health. The study used a descriptive qualitative approach with a phenomenological method. The research subjects consisted of six students and three teachers selected purposively. Data collection techniques included in-depth interviews, observation, and supporting documentation. Data analysis was conducted using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results show that students have a basic understanding of mental health, but it is still limited and tends to simplify the concept of mental health as the absence of stress or severe disorders. Students' emotional regulation abilities are in the developing stage, with a combination of adaptive and maladaptive coping strategies. Awareness of seeking help is still low, indicated by students' tendency to prefer peers over adults. Social interaction and empathy are relatively positive, although stigma against emotional expression is still found. Teachers recognize the importance of student mental health, but face limitations in competency, facilities, and policy support. This study concludes that strengthening mental health literacy, increasing teacher capacity, and developing sustainable and contextual school support systems in the 3T (United Nations, 3T) regions is necessary.

*Keywords: mental health, adolescents, junior high schools, 3T regions, qualitative research*

#### ABSTRAK

Kesehatan mental remaja merupakan aspek fundamental dalam mendukung perkembangan akademik, sosial, dan emosional siswa sekolah menengah pertama. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam kondisi kesehatan mental siswa SMP Negeri X di Kabupaten Halmahera Tengah yang berada di wilayah 3T (tertinggal, terdepan, dan terluar). Fokus penelitian meliputi pemahaman siswa tentang kesehatan mental, kemampuan regulasi emosi, kesadaran mencari bantuan, empati dan interaksi sosial, serta pandangan dan peran guru dalam mendukung kesehatan mental siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode fenomenologi. Subjek penelitian terdiri atas enam siswa dan tiga guru yang dipilih secara purposive. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi pendukung. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman dasar tentang kesehatan mental, namun masih terbatas dan cenderung menyederhanakan konsep kesehatan mental sebagai ketiadaan stres atau gangguan berat. Kemampuan regulasi emosi siswa berada pada tahap berkembang, dengan kombinasi strategi koping adaptif dan maladaptif. Kesadaran mencari bantuan masih kurang, ditandai dengan kecenderungan siswa lebih memilih teman sebaya dibandingkan orang dewasa. Interaksi sosial dan empati relatif positif, meskipun stigma terhadap ekspresi emosi masih ditemukan. Guru menyadari pentingnya kesehatan mental siswa, namun menghadapi keterbatasan kompetensi, fasilitas, dan dukungan kebijakan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa diperlukan penguatan literasi kesehatan mental, peningkatan kapasitas guru, serta pengembangan sistem dukungan sekolah yang berkelanjutan dan kontekstual di wilayah 3T.

*Kata kunci: kesehatan mental, remaja, SMP, wilayah 3T, penelitian kualitatif*

#### A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam

perkembangan remaja yang memiliki keterkaitan erat dengan keberhasilan akademik, hubungan sosial, serta pembentukan kepribadian. Masa

remaja, khususnya pada jenjang sekolah menengah pertama, merupakan fase transisi yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara cepat dan simultan. Perubahan tersebut sering kali memunculkan tekanan emosional yang, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa. Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental yang baik memungkinkan siswa untuk mengenali dan mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sekolah, serta membangun interaksi sosial yang sehat dengan teman sebaya maupun guru.

Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental remaja menjadi perhatian global karena meningkatnya berbagai permasalahan psikologis pada usia sekolah, seperti stres, kecemasan, gangguan emosi, dan penarikan diri sosial. Kondisi ini tidak hanya terjadi di wilayah perkotaan, tetapi juga di daerah terpencil, termasuk wilayah 3T (tertinggal, terdepan, dan terluar). Di daerah 3T, tantangan kesehatan mental remaja cenderung lebih

kompleks akibat keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental, minimnya tenaga profesional, rendahnya literasi kesehatan mental, serta kurangnya sistem pendukung yang memadai di lingkungan sekolah dan keluarga. Situasi tersebut berpotensi membuat permasalahan psikologis siswa tidak terdeteksi secara dini dan cenderung dianggap sebagai hal yang wajar dalam proses pertumbuhan.

Sekolah memiliki peran strategis sebagai lingkungan sosial utama setelah keluarga dalam mendukung kesehatan mental remaja. Interaksi yang intens antara siswa dan guru menjadikan sekolah sebagai ruang penting untuk membangun rasa aman, kepercayaan, dan dukungan emosional. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai figur signifikan yang dapat mengamati perubahan perilaku siswa, mengenali tanda-tanda awal gangguan emosional, serta memberikan pendampingan awal yang bersifat preventif. Namun, pada banyak sekolah di wilayah 3T, peran tersebut belum sepenuhnya didukung oleh kebijakan institusional, pelatihan khusus, maupun ketersediaan

layanan bimbingan dan konseling yang berkelanjutan.

SMP Negeri X di Kabupaten Halmahera Tengah merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah 3T dan menghadapi dinamika serupa. Berdasarkan pengamatan awal, siswa di sekolah ini dihadapkan pada berbagai tekanan emosional yang bersumber dari lingkungan keluarga, tuntutan akademik, serta relasi sosial dengan teman sebaya. Di sisi lain, keterbatasan fasilitas dan sumber daya manusia di sekolah menjadi tantangan tersendiri dalam upaya mendukung kesehatan mental siswa secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana siswa memaknai kesehatan mental, bagaimana mereka mengelola emosi, serta bagaimana peran guru dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat secara psikologis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa SMP Negeri X di Halmahera Tengah secara komprehensif. Penelitian ini berfokus pada pemahaman siswa terhadap kesehatan mental, kemampuan

regulasi emosi, kesadaran dalam mencari bantuan, empati dan interaksi sosial, serta pandangan dan peran guru dalam mendukung kesehatan mental siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks pendidikan di wilayah 3T, serta menjadi dasar pertimbangan bagi sekolah dan pemangku kebijakan dalam merancang upaya promotif dan preventif yang lebih kontekstual dan berkelanjutan.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan mendalam kondisi kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah tanpa melakukan perlakuan atau intervensi tertentu. Penelitian kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti untuk memahami realitas sosial sebagaimana adanya, berdasarkan pandangan dan pengalaman subjek penelitian dalam konteks alamiah. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri X yang berlokasi di

Kabupaten Halmahera Tengah, Provinsi Maluku Utara, yang termasuk dalam wilayah 3T (tertinggal, terdepan, dan terluar). Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah di wilayah 3T memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental serta minimnya tenaga pendukung profesional, sehingga menarik untuk dikaji lebih lanjut. Penelitian berlangsung selama Februari hingga Juli 2025, mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, analisis, hingga penyusunan laporan penelitian.

Subjek penelitian terdiri atas enam siswa kelas VIII dan tiga guru SMP Negeri X. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria siswa yang aktif mengikuti kegiatan pembelajaran dan guru yang terlibat langsung dalam interaksi sehari-hari dengan siswa. Teknik ini dipilih agar data yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian dan mampu memberikan gambaran yang representatif mengenai kondisi kesehatan mental siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara mendalam dan

dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pemahaman, sikap, dan pengalaman siswa serta pandangan guru terkait kesehatan mental. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat temuan penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan memfokuskan data sesuai dengan tema penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif dan pengelompokan tema. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan dengan menafsirkan data secara sistematis untuk memperoleh gambaran utuh mengenai kesehatan mental siswa. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan data dari siswa dan guru serta dokumentasi pendukung yang relevan. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan memiliki tingkat kredibilitas yang memadai dan mampu menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa SMP Negeri X di Halmahera Tengah secara objektif dan komprehensif.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa SMP Negeri X di Kabupaten Halmahera Tengah sebagai salah satu sekolah yang berada di wilayah 3T. Hasil penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap siswa dan guru, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh beberapa tema utama yang menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa, meliputi pemahaman siswa terhadap kesehatan mental, kemampuan regulasi emosi, kesadaran mencari bantuan, empati dan interaksi sosial, serta pandangan dan peran guru dalam mendukung kesehatan mental siswa.

#### **Pemahaman Siswa terhadap Kesehatan Mental**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri X pada umumnya telah memiliki pemahaman awal mengenai kesehatan mental. Siswa memaknai kesehatan mental sebagai kondisi perasaan dan pikiran yang memengaruhi suasana hati,

ketenangan diri, serta kemampuan untuk mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Beberapa siswa menyampaikan bahwa ketika kondisi mental terganggu, mereka menjadi sulit berkonsentrasi, mudah marah, dan kehilangan semangat belajar. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah mampu mengaitkan kesehatan mental dengan aktivitas akademik dan kehidupan sehari-hari.

Namun demikian, pemahaman siswa masih bersifat terbatas dan belum mencerminkan konsep kesehatan mental secara menyeluruh. Sebagian siswa masih memaknai kesehatan mental secara sederhana sebagai kondisi “tidak stres” atau “tidak mengalami gangguan jiwa”. Pandangan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental masih dipersepsikan secara dikotomis, yaitu sehat atau sakit, tanpa memahami bahwa kesehatan mental merupakan suatu spektrum kesejahteraan psikologis yang dinamis. Keterbatasan pemahaman ini diduga dipengaruhi oleh minimnya literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah dan keluarga, serta kurangnya paparan informasi yang

sistematis mengenai kesehatan mental remaja.

Temuan ini sejalan dengan kajian Santrock yang menyatakan bahwa pemahaman remaja terhadap konsep psikologis berkembang seiring dengan pengalaman dan dukungan lingkungan. Dalam konteks wilayah 3T, keterbatasan akses informasi dan sumber belajar menjadi faktor yang memperkuat kesenjangan pemahaman siswa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran sekolah dalam memberikan edukasi kesehatan mental secara terstruktur agar siswa memiliki pemahaman yang lebih komprehensif.

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu menjalankan fungsi kehidupannya secara efektif, mampu menghadapi tekanan hidup, serta berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya. Corey Keyes (2002) menjelaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi sebagai suatu keadaan flourishing, yaitu kondisi ketika individu berfungsi

secara optimal dalam aspek emosional, psikologis, dan sosial. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik ditandai dengan adanya perasaan positif terhadap diri sendiri, kemampuan mengembangkan potensi, serta keterlibatan aktif dalam kehidupan sosial.

Sementara itu, Zakiah Daradjat (1982) mendefinisikan kesehatan mental sebagai terwujudnya keserasian fungsi jiwa dalam diri individu sehingga mampu menghadapi masalah hidup tanpa mengalami kegoncangan batin yang berat. Menurutnya, kesehatan mental tercermin dari kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, mengelola emosi secara wajar, serta mencapai ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya.

#### **Kemampuan Regulasi Emosi Siswa**

Kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu indikator penting kesehatan mental remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengenali emosi dasar seperti marah, sedih, cemas, dan senang. Dalam

menghadapi tekanan emosional, siswa memiliki berbagai strategi untuk menenangkan diri, antara lain menyendiri, mendengarkan musik, tidur, atau melakukan aktivitas yang dianggap menyenangkan. Beberapa siswa juga berusaha mengalihkan emosi negatif dengan belajar atau membantu pekerjaan rumah.

Meskipun demikian, ditemukan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa masih berada pada tahap berkembang dan belum sepenuhnya adaptif. Beberapa siswa menunjukkan kecenderungan murung dalam waktu yang cukup lama, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami gangguan tidur ketika menghadapi tekanan dari keluarga atau pergaulan. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya memiliki keterampilan untuk mengelola emosi secara sehat dan berkelanjutan.

Dalam perspektif perkembangan remaja, regulasi emosi merupakan keterampilan yang tidak berkembang secara otomatis, melainkan membutuhkan pembelajaran dan dukungan lingkungan. Lingkungan sekolah yang belum menyediakan ruang aman

untuk mengekspresikan emosi serta keterbatasan pendampingan emosional dari orang dewasa dapat menghambat perkembangan regulasi emosi siswa. Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun siswa telah mampu mengenali emosi, mereka masih membutuhkan bimbingan untuk mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif.

#### **Kesadaran Siswa dalam Mencari Bantuan**

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kesadaran siswa dalam mencari bantuan ketika mengalami tekanan emosional masih tergolong rendah. Sebagian besar siswa mengaku tidak mengetahui kepada siapa harus bercerita ketika merasa sedih, stres, atau tertekan. Beberapa siswa juga menyampaikan adanya rasa takut tidak dipahami atau kekhawatiran dianggap lemah jika mengungkapkan masalah kepada orang dewasa, seperti guru atau orang tua. Akibatnya, siswa cenderung memilih untuk memendam masalah atau hanya berbagi dengan teman sebaya. Meskipun teman sebaya dapat memberikan dukungan

emosional, keterbatasan pengalaman dan pengetahuan membuat dukungan tersebut belum tentu efektif dalam membantu siswa menyelesaikan masalah secara sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa mekanisme dukungan emosional dari orang dewasa di lingkungan sekolah belum berjalan secara optimal.

Dalam kajian kesehatan mental remaja, perilaku mencari bantuan merupakan bagian penting dari literasi kesehatan mental dan berfungsi sebagai faktor protektif terhadap gangguan psikologis. Rendahnya kesadaran mencari bantuan pada siswa SMP Negeri X menunjukkan perlunya upaya sekolah dalam membangun hubungan yang lebih terbuka dan suportif antara siswa dan guru, sehingga siswa merasa aman untuk mengungkapkan permasalahan emosional yang dialaminya.

#### **Empati dan Interaksi Sosial Siswa**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki sikap empati terhadap teman sebaya. Siswa menyatakan tidak setuju terhadap perilaku mengejek atau meremehkan teman yang sedang mengalami kesulitan

emosional. Beberapa siswa juga menunjukkan kesediaan untuk mendengarkan dan memberikan dukungan kepada teman yang sedang menghadapi masalah. Hal ini menunjukkan adanya potensi interaksi sosial yang positif di lingkungan sekolah. Interaksi sosial yang cukup baik ini menjadi modal penting dalam mendukung kesehatan mental siswa secara kolektif. Hubungan pertemanan yang suportif dapat menjadi sumber kenyamanan emosional dan membantu siswa mengurangi perasaan tertekan. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya stigma terhadap ekspresi emosi, seperti anggapan bahwa menangis di depan umum merupakan tanda kelemahan.

Pandangan tersebut berpotensi mendorong siswa untuk menekan emosi dan menghindari keterbukaan. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun empati telah berkembang, budaya sekolah yang sepenuhnya menerima ekspresi emosi belum terbentuk secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis untuk membangun iklim sekolah yang

mendukung keterbukaan emosional sebagai bagian dari kesehatan mental yang sehat.

#### **Pandangan dan Peran Guru terhadap Kesehatan Mental Siswa**

Hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa guru menyadari pentingnya kesehatan mental siswa dalam menunjang keberhasilan belajar. Guru mampu mengenali tanda-tanda perubahan perilaku siswa, seperti menjadi lebih pendiam, kurang aktif, atau mengalami penurunan konsentrasi. Dalam beberapa kasus, guru berusaha memberikan perhatian dan pendekatan personal kepada siswa yang menunjukkan perubahan tersebut. Namun, guru mengakui bahwa mereka belum memiliki pelatihan khusus dalam menangani permasalahan kesehatan mental siswa. Pendekatan yang dilakukan masih bersifat informal dan berdasarkan pengalaman pribadi. Selain itu, keterbatasan fasilitas sekolah, ketiadaan guru bimbingan dan konseling secara tetap, serta sulitnya akses layanan profesional di wilayah 3T menjadi kendala utama.

Temuan ini menunjukkan bahwa peran guru sebagai pendukung kesehatan mental siswa masih belum dapat dijalankan secara optimal. Padahal, guru memiliki posisi strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman secara psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan perlunya dukungan kebijakan, pelatihan guru, serta pengembangan sistem dukungan kesehatan mental yang berkelanjutan di sekolah, khususnya di wilayah 3T.



#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental siswa SMP Negeri X di Kabupaten Halmahera Tengah berada pada tahap berkembang, dengan berbagai keterbatasan yang dipengaruhi oleh konteks wilayah 3T. Siswa pada umumnya telah memiliki pemahaman dasar mengenai kesehatan mental, namun pemahaman tersebut masih bersifat sederhana dan belum mencakup konsep kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Kesehatan mental masih sering dimaknai sebagai ketiadaan stres atau gangguan berat, sehingga menunjukkan adanya literasi kesehatan mental yang kurang optimal di kalangan siswa. Kemampuan regulasi emosi siswa telah mulai terbentuk, ditandai dengan kemampuan mengenali emosi dasar dan upaya mandiri dalam mengelola tekanan emosional. Namun, strategi regulasi emosi yang digunakan belum sepenuhnya adaptif, karena masih ditemukan kecenderungan menarik diri, murung dalam waktu lama, serta gangguan tidur pada sebagian siswa. Hal ini menunjukkan perlunya dukungan lingkungan yang lebih kuat

dalam membantu siswa mengelola emosi secara sehat. Kesadaran siswa dalam mencari bantuan ketika menghadapi masalah emosional juga masih berada pada kondisi yang kurang optimal. Siswa cenderung lebih nyaman berbagi dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang dewasa, baik guru maupun orang tua. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sistem dukungan emosional di lingkungan sekolah belum berjalan secara optimal dan memerlukan penciptaan iklim yang aman, terbuka, dan suportif agar siswa berani mengungkapkan permasalahan yang dialaminya.

Dari aspek interaksi sosial, siswa menunjukkan potensi empati dan solidaritas yang cukup baik terhadap teman sebaya. Namun, masih terdapat stigma terhadap ekspresi emosi yang dapat menghambat keterbukaan emosional siswa. Sementara itu, guru menyadari pentingnya kesehatan mental dalam menunjang keberhasilan belajar siswa, tetapi keterbatasan kompetensi, fasilitas, dan dukungan kebijakan menjadi kendala dalam pelaksanaan pendampingan yang lebih sistematis dan

profesional. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa upaya penguatan literasi kesehatan mental, peningkatan kapasitas guru, serta pengembangan sistem dukungan sekolah yang berkelanjutan dan kontekstual sangat diperlukan untuk mendukung kesehatan mental siswa, khususnya di sekolah-sekolah yang berada di wilayah 3T.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Herdiani, R. T., Sugami, M., Shoufiah, R., Islamarida, R., Romina, F., Widayati, K., ... & Bahriyah, F. (2025). *Kesehatan Mental Remaja*. CV Eureka Media Aksara. – Buku ini membahas konsep dasar dan urgensi kesehatan mental remaja dalam berbagai konteks kehidupan, termasuk faktor psikologis dan sosial yang mempengaruhinya.
- The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness* (2024). Jonathan Haidt; Penguin Press — membahas perubahan sosial dan teknologi yang berdampak pada meningkatnya masalah kesehatan mental remaja di era digital.
- Stea, J. N. (2024). *Mind the Science: Saving Your Mental Health from the Wellness Industry*. Oxford University Press. – Membahas bagaimana informasi yang salah tentang kesehatan mental dapat memengaruhi pemahaman dan perilaku individu.
- Mental Health and Illness of Children and Adolescents* (2025). Taylor, Verhulst, Wong et al. edisi terbaru tentang kesehatan mental anak dan remaja secara komprehensif.
- Khairunnisa, S., & Usiono, U. (2023). Pentingnya Menjaga Mental Health pada Anak Remaja: *Systematic Literature Review*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 31479–31484. Review sistematis isu dan pentingnya kesehatan mental remaja.
- Darlis, I., Tenri, D. T. A., Putri, A., et al. (2025). Edukasi Kesehatan Mental dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja. *Window of Community Dedication Journal*. DOI: Menjabarkan efek

---

edukasi kesehatan mental terhadap pemahaman remaja.	Exploring Social Media Exposure and Anxiety/Depression Among Adolescents. (2024). <i>Journal of Medical Internet Research</i> . – Studi tentang dampak media sosial terhadap kecemasan dan depresi remaja.
<i>Mental Health Problems Among Adolescent Students.</i> (2025). <i>Jurnal Keperawatan Indonesia</i> . Laporan empiris mengenai prevalensi masalah kesehatan mental pada siswa remaja.	
Kusumawati, R. N., Hakim, M. A., Mardiyah, Z., et al. (2025). Psikoedukasi Kesehatan Mental dan Praktik Self-Healing pada Remaja. <i>Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat</i> . DOI: ... – Artikel penelitian tentang intervensi psikoedukasi pada remaja.	
Santre, S. (2022). <i>Mental Health Promotion in Adolescents.</i> <i>Health Promotion International</i> tinjauan peran promosi kesehatan dalam mengatasi masalah mental remaja.	
Exploring the Impacts of School Belonging on Adolescent Mental Health Outcomes. (2024). <i>School Mental Health</i> , 16. – Penelitian internasional tentang hubungan keterikatan sekolah dan kesehatan mental remaja.	

---

**Gambaran Kesehatan Mental Siswa Pada SMP Negeri X di Halmahera Tengah**

Annisa Isma Ramadhona<sup>1</sup>, Anniez Rachmawati Musslifah<sup>2</sup>, Sri Ernawati<sup>3</sup>  
Univeritas Sahid Surakarta<sup>123</sup>

[annisaismaramadhona13@gmail.com](mailto:annisaismaramadhona13@gmail.com)

**ABSTRACT**

Adolescent mental health is a fundamental aspect in supporting the academic, social, and emotional development of junior high school students. This study aims to describe in depth the mental health conditions of students at SMP Negeri X in Central Halmahera Regency, located in the 3T (underdeveloped, frontier, and outermost) region. The focus of the study includes students' understanding of mental health, emotional regulation skills, awareness of seeking help, empathy and social interaction, as well as teachers' views and roles in supporting students' mental health. The study used a descriptive qualitative approach with a phenomenological method. The research subjects consisted of six students and three teachers selected purposively. Data collection techniques included in-depth interviews, observation, and supporting documentation. Data analysis was conducted using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results show that students have a basic understanding of mental health, but it is still limited and tends to simplify the concept of mental health as the absence of stress or severe disorders. Students' emotional regulation abilities are in the developing stage, with a combination of adaptive and maladaptive coping strategies. Awareness of seeking help is still low, indicated by students' tendency to prefer peers over adults. Social interaction and empathy are relatively positive, although stigma against emotional expression is still found. Teachers recognize the importance of student mental health, but face limitations in competency, facilities, and policy support. This study concludes that strengthening mental health literacy, increasing teacher capacity, and developing sustainable and contextual school support systems in the 3T (United Nations, 3T) regions is necessary.

*Keywords: mental health, adolescents, junior high schools, 3T regions, qualitative research*

**ABSTRAK**

Kesehatan mental remaja merupakan aspek fundamental dalam mendukung perkembangan akademik, sosial, dan emosional siswa sekolah menengah pertama. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam kondisi kesehatan mental siswa SMP Negeri X di Kabupaten Halmahera Tengah yang berada di wilayah 3T (tertinggal, terdepan, dan terluar). Fokus penelitian meliputi pemahaman siswa tentang kesehatan mental, kemampuan regulasi emosi, kesadaran mencari bantuan, empati dan interaksi sosial, serta pandangan dan peran guru dalam mendukung kesehatan mental siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode fenomenologi. Subjek penelitian terdiri atas enam siswa dan tiga guru yang dipilih secara purposive. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi pendukung. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman dasar tentang kesehatan mental, namun masih terbatas dan cenderung menyederhanakan konsep kesehatan mental sebagai ketiadaan stres atau gangguan berat. Kemampuan regulasi emosi siswa berada pada tahap berkembang, dengan kombinasi strategi koping adaptif dan maladaptif. Kesadaran mencari bantuan masih kurang, ditandai dengan kecenderungan siswa lebih memilih teman sebaya dibandingkan orang dewasa. Interaksi sosial dan empati relatif positif, meskipun stigma terhadap ekspresi emosi masih ditemukan. Guru menyadari pentingnya kesehatan mental siswa, namun menghadapi keterbatasan kompetensi, fasilitas, dan dukungan kebijakan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa diperlukan penguatan literasi kesehatan mental, peningkatan kapasitas guru, serta pengembangan sistem dukungan sekolah yang berkelanjutan dan kontekstual di wilayah 3T.

*Kata kunci: kesehatan mental, remaja, SMP, wilayah 3T, penelitian kualitatif*

**A. Pendahuluan**

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam

perkembangan remaja yang memiliki keterkaitan erat dengan keberhasilan akademik, hubungan sosial, serta pembentukan kepribadian. Masa

remaja, khususnya pada jenjang sekolah menengah pertama, merupakan fase transisi yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara cepat dan simultan. Perubahan tersebut sering kali memunculkan tekanan emosional yang, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa. Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental yang baik memungkinkan siswa untuk mengenali dan mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sekolah, serta membangun interaksi sosial yang sehat dengan teman sebaya maupun guru.

Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental remaja menjadi perhatian global karena meningkatnya berbagai permasalahan psikologis pada usia sekolah, seperti stres, kecemasan, gangguan emosi, dan penarikan diri sosial. Kondisi ini tidak hanya terjadi di wilayah perkotaan, tetapi juga di daerah terpencil, termasuk wilayah 3T (tertinggal, terdepan, dan terluar). Di daerah 3T, tantangan kesehatan mental remaja cenderung lebih

kompleks akibat keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental, minimnya tenaga profesional, rendahnya literasi kesehatan mental, serta kurangnya sistem pendukung yang memadai di lingkungan sekolah dan keluarga. Situasi tersebut berpotensi membuat permasalahan psikologis siswa tidak terdeteksi secara dini dan cenderung dianggap sebagai hal yang wajar dalam proses pertumbuhan.

Sekolah memiliki peran strategis sebagai lingkungan sosial utama setelah keluarga dalam mendukung kesehatan mental remaja. Interaksi yang intens antara siswa dan guru menjadikan sekolah sebagai ruang penting untuk membangun rasa aman, kepercayaan, dan dukungan emosional. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai figur signifikan yang dapat mengamati perubahan perilaku siswa, mengenali tanda-tanda awal gangguan emosional, serta memberikan pendampingan awal yang bersifat preventif. Namun, pada banyak sekolah di wilayah 3T, peran tersebut belum sepenuhnya didukung oleh kebijakan institusional, pelatihan khusus, maupun ketersediaan

layanan bimbingan dan konseling yang berkelanjutan.

SMP Negeri X di Kabupaten Halmahera Tengah merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah 3T dan menghadapi dinamika serupa. Berdasarkan pengamatan awal, siswa di sekolah ini dihadapkan pada berbagai tekanan emosional yang bersumber dari lingkungan keluarga, tuntutan akademik, serta relasi sosial dengan teman sebaya. Di sisi lain, keterbatasan fasilitas dan sumber daya manusia di sekolah menjadi tantangan tersendiri dalam upaya mendukung kesehatan mental siswa secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana siswa memaknai kesehatan mental, bagaimana mereka mengelola emosi, serta bagaimana peran guru dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat secara psikologis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa SMP Negeri X di Halmahera Tengah secara komprehensif. Penelitian ini berfokus pada pemahaman siswa terhadap kesehatan mental, kemampuan

regulasi emosi, kesadaran dalam mencari bantuan, empati dan interaksi sosial, serta pandangan dan peran guru dalam mendukung kesehatan mental siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kajian kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks pendidikan di wilayah 3T, serta menjadi dasar pertimbangan bagi sekolah dan pemangku kebijakan dalam merancang upaya promotif dan preventif yang lebih kontekstual dan berkelanjutan.

#### **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan mendalam kondisi kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah tanpa melakukan perlakuan atau intervensi tertentu. Penelitian kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti untuk memahami realitas sosial sebagaimana adanya, berdasarkan pandangan dan pengalaman subjek penelitian dalam konteks alamiah. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri X yang berlokasi di

Kabupaten Halmahera Tengah, Provinsi Maluku Utara, yang termasuk dalam wilayah 3T (tertinggal, terdepan, dan terluar). Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah di wilayah 3T memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental serta minimnya tenaga pendukung profesional, sehingga menarik untuk dikaji lebih lanjut. Penelitian berlangsung selama Februari hingga Juli 2025, mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, analisis, hingga penyusunan laporan penelitian.

Subjek penelitian terdiri atas enam siswa kelas VIII dan tiga guru SMP Negeri X. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria siswa yang aktif mengikuti kegiatan pembelajaran dan guru yang terlibat langsung dalam interaksi sehari-hari dengan siswa. Teknik ini dipilih agar data yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian dan mampu memberikan gambaran yang representatif mengenai kondisi kesehatan mental siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara mendalam dan

dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pemahaman, sikap, dan pengalaman siswa serta pandangan guru terkait kesehatan mental. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat temuan penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan memfokuskan data sesuai dengan tema penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif dan pengelompokan tema. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan dengan menafsirkan data secara sistematis untuk memperoleh gambaran utuh mengenai kesehatan mental siswa. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan data dari siswa dan guru serta dokumentasi pendukung yang relevan. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan memiliki tingkat kredibilitas yang memadai dan mampu menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa SMP Negeri X di Halmahera Tengah secara objektif dan komprehensif.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa SMP Negeri X di Kabupaten Halmahera Tengah sebagai salah satu sekolah yang berada di wilayah 3T. Hasil penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap siswa dan guru, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh beberapa tema utama yang menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa, meliputi pemahaman siswa terhadap kesehatan mental, kemampuan regulasi emosi, kesadaran mencari bantuan, empati dan interaksi sosial, serta pandangan dan peran guru dalam mendukung kesehatan mental siswa.

#### **Pemahaman Siswa terhadap Kesehatan Mental**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri X pada umumnya telah memiliki pemahaman awal mengenai kesehatan mental. Siswa memaknai kesehatan mental sebagai kondisi perasaan dan pikiran yang memengaruhi suasana hati,

ketenangan diri, serta kemampuan untuk mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Beberapa siswa menyampaikan bahwa ketika kondisi mental terganggu, mereka menjadi sulit berkonsentrasi, mudah marah, dan kehilangan semangat belajar. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah mampu mengaitkan kesehatan mental dengan aktivitas akademik dan kehidupan sehari-hari.

Namun demikian, pemahaman siswa masih bersifat terbatas dan belum mencerminkan konsep kesehatan mental secara menyeluruh. Sebagian siswa masih memaknai kesehatan mental secara sederhana sebagai kondisi "tidak stres" atau "tidak mengalami gangguan jiwa". Pandangan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental masih dipersepsikan secara dikotomis, yaitu sehat atau sakit, tanpa memahami bahwa kesehatan mental merupakan suatu spektrum kesejahteraan psikologis yang dinamis. Keterbatasan pemahaman ini diduga dipengaruhi oleh minimnya literasi kesehatan mental di lingkungan sekolah dan keluarga, serta kurangnya paparan informasi yang

sistematis mengenai kesehatan mental remaja.

Temuan ini sejalan dengan kajian Santrock yang menyatakan bahwa pemahaman remaja terhadap konsep psikologis berkembang seiring dengan pengalaman dan dukungan lingkungan. Dalam konteks wilayah 3T, keterbatasan akses informasi dan sumber belajar menjadi faktor yang memperkuat kesenjangan pemahaman siswa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran sekolah dalam memberikan edukasi kesehatan mental secara terstruktur agar siswa memiliki pemahaman yang lebih komprehensif.

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu menjalankan fungsi kehidupannya secara efektif, mampu menghadapi tekanan hidup, serta berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya. Corey Keyes (2002) menjelaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi sebagai suatu keadaan flourishing, yaitu kondisi ketika individu berfungsi

secara optimal dalam aspek emosional, psikologis, dan sosial. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik ditandai dengan adanya perasaan positif terhadap diri sendiri, kemampuan mengembangkan potensi, serta keterlibatan aktif dalam kehidupan sosial.

Sementara itu, Zakiah Daradjat (1982) mendefinisikan kesehatan mental sebagai terwujudnya keserasian fungsi jiwa dalam diri individu sehingga mampu menghadapi masalah hidup tanpa mengalami kegoncangan batin yang berat. Menurutnya, kesehatan mental tercermin dari kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, mengelola emosi secara wajar, serta mencapai ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya.

#### **Kemampuan Regulasi Emosi Siswa**

Kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu indikator penting kesehatan mental remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengenali emosi dasar seperti marah, sedih, cemas, dan senang. Dalam

menghadapi tekanan emosional, siswa memiliki berbagai strategi untuk menenangkan diri, antara lain menyendiri, mendengarkan musik, tidur, atau melakukan aktivitas yang dianggap menyenangkan. Beberapa siswa juga berusaha mengalihkan emosi negatif dengan belajar atau membantu pekerjaan rumah.

Meskipun demikian, ditemukan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa masih berada pada tahap berkembang dan belum sepenuhnya adaptif. Beberapa siswa menunjukkan kecenderungan murung dalam waktu yang cukup lama, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami gangguan tidur ketika menghadapi tekanan dari keluarga atau pergaulan. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya memiliki keterampilan untuk mengelola emosi secara sehat dan berkelanjutan.

Dalam perspektif perkembangan remaja, regulasi emosi merupakan keterampilan yang tidak berkembang secara otomatis, melainkan membutuhkan pembelajaran dan dukungan lingkungan. Lingkungan sekolah yang belum menyediakan ruang aman

untuk mengekspresikan emosi serta keterbatasan pendampingan emosional dari orang dewasa dapat menghambat perkembangan regulasi emosi siswa. Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun siswa telah mampu mengenali emosi, mereka masih membutuhkan bimbingan untuk mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif.

#### **Kesadaran Siswa dalam Mencari Bantuan**

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kesadaran siswa dalam mencari bantuan ketika mengalami tekanan emosional masih tergolong rendah. Sebagian besar siswa mengaku tidak mengetahui kepada siapa harus bercerita ketika merasa sedih, stres, atau tertekan. Beberapa siswa juga menyampaikan adanya rasa takut tidak dipahami atau kekhawatiran dianggap lemah jika mengungkapkan masalah kepada orang dewasa, seperti guru atau orang tua. Akibatnya, siswa cenderung memilih untuk memendam masalah atau hanya berbagi dengan teman sebaya. Meskipun teman sebaya dapat memberikan dukungan

menghadapi tekanan emosional, siswa memiliki berbagai strategi untuk menenangkan diri, antara lain menyendiri, mendengarkan musik, tidur, atau melakukan aktivitas yang dianggap menyenangkan. Beberapa siswa juga berusaha mengalihkan emosi negatif dengan belajar atau membantu pekerjaan rumah.

Meskipun demikian, ditemukan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa masih berada pada tahap berkembang dan belum sepenuhnya adaptif. Beberapa siswa menunjukkan kecenderungan murung dalam waktu yang cukup lama, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami gangguan tidur ketika menghadapi tekanan dari keluarga atau pergaulan. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya memiliki keterampilan untuk mengelola emosi secara sehat dan berkelanjutan.

Dalam perspektif perkembangan remaja, regulasi emosi merupakan keterampilan yang tidak berkembang secara otomatis, melainkan membutuhkan pembelajaran dan dukungan lingkungan. Lingkungan sekolah yang belum menyediakan ruang aman

untuk mengekspresikan emosi serta keterbatasan pendampingan emosional dari orang dewasa dapat menghambat perkembangan regulasi emosi siswa. Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun siswa telah mampu mengenali emosi, mereka masih membutuhkan bimbingan untuk mengelola dan mengekspresikan emosi secara adaptif.

#### **Kesadaran Siswa dalam Mencari Bantuan**

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kesadaran siswa dalam mencari bantuan ketika mengalami tekanan emosional masih tergolong rendah. Sebagian besar siswa mengaku tidak mengetahui kepada siapa harus bercerita ketika merasa sedih, stres, atau tertekan. Beberapa siswa juga menyampaikan adanya rasa takut tidak dipahami atau kekhawatiran dianggap lemah jika mengungkapkan masalah kepada orang dewasa, seperti guru atau orang tua. Akibatnya, siswa cenderung memilih untuk memendam masalah atau hanya berbagi dengan teman sebaya. Meskipun teman sebaya dapat memberikan dukungan

emosional, keterbatasan pengalaman dan pengetahuan membuat dukungan tersebut belum tentu efektif dalam membantu siswa menyelesaikan masalah secara sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa mekanisme dukungan emosional dari orang dewasa di lingkungan sekolah belum berjalan secara optimal.

Dalam kajian kesehatan mental remaja, perilaku mencari bantuan merupakan bagian penting dari literasi kesehatan mental dan berfungsi sebagai faktor protektif terhadap gangguan psikologis. Rendahnya kesadaran mencari bantuan pada siswa SMP Negeri X menunjukkan perlunya upaya sekolah dalam membangun hubungan yang lebih terbuka dan suportif antara siswa dan guru, sehingga siswa merasa aman untuk mengungkapkan permasalahan emosional yang dialaminya.

#### **Empati dan Interaksi Sosial Siswa**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki sikap empati terhadap teman sebaya. Siswa menyatakan tidak setuju terhadap perilaku mengejek atau meremehkan teman yang sedang mengalami kesulitan

emosional. Beberapa siswa juga menunjukkan kesediaan untuk mendengarkan dan memberikan dukungan kepada teman yang sedang menghadapi masalah. Hal ini menunjukkan adanya potensi interaksi sosial yang positif di lingkungan sekolah. Interaksi sosial yang cukup baik ini menjadi modal penting dalam mendukung kesehatan mental siswa secara kolektif. Hubungan pertemanan yang suportif dapat menjadi sumber kenyamanan emosional dan membantu siswa mengurangi perasaan tertekan. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya stigma terhadap ekspresi emosi, seperti anggapan bahwa menangis di depan umum merupakan tanda kelemahan.

Pandangan tersebut berpotensi mendorong siswa untuk menekan emosi dan menghindari keterbukaan. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun empati telah berkembang, budaya sekolah yang sepenuhnya menerima ekspresi emosi belum terbentuk secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis untuk membangun iklim sekolah yang

mendukung keterbukaan emosional sebagai bagian dari kesehatan mental yang sehat.

#### **Pandangan dan Peran Guru terhadap Kesehatan Mental Siswa**

Hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa guru menyadari pentingnya kesehatan mental siswa dalam menunjang keberhasilan belajar. Guru mampu mengenali tanda-tanda perubahan perilaku siswa, seperti menjadi lebih pendiam, kurang aktif, atau mengalami penurunan konsentrasi. Dalam beberapa kasus, guru berusaha memberikan perhatian dan pendekatan personal kepada siswa yang menunjukkan perubahan tersebut. Namun, guru mengakui bahwa mereka belum memiliki pelatihan khusus dalam menangani permasalahan kesehatan mental siswa. Pendekatan yang dilakukan masih bersifat informal dan berdasarkan pengalaman pribadi. Selain itu, keterbatasan fasilitas sekolah, ketiadaan guru bimbingan dan konseling secara tetap, serta sulitnya akses layanan profesional di wilayah 3T menjadi kendala utama.

Temuan ini menunjukkan bahwa peran guru sebagai pendukung kesehatan mental siswa masih belum dapat dijalankan secara optimal. Padahal, guru memiliki posisi strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman secara psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan perlunya dukungan kebijakan, pelatihan guru, serta pengembangan sistem dukungan kesehatan mental yang berkelanjutan di sekolah, khususnya di wilayah 3T.



#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental siswa SMP Negeri X di Kabupaten Halmahera Tengah berada pada tahap berkembang, dengan berbagai keterbatasan yang dipengaruhi oleh konteks wilayah 3T. Siswa pada umumnya telah memiliki pemahaman dasar mengenai kesehatan mental, namun pemahaman tersebut masih bersifat sederhana dan belum mencakup konsep kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Kesehatan mental masih sering dimaknai sebagai ketiadaan stres atau gangguan berat, sehingga menunjukkan adanya literasi kesehatan mental yang kurang optimal di kalangan siswa. Kemampuan regulasi emosi siswa telah mulai terbentuk, ditandai dengan kemampuan mengenali emosi dasar dan upaya mandiri dalam mengelola tekanan emosional. Namun, strategi regulasi emosi yang digunakan belum sepenuhnya adaptif, karena masih ditemukan kecenderungan menarik diri, murung dalam waktu lama, serta gangguan tidur pada sebagian siswa. Hal ini menunjukkan perlunya dukungan lingkungan yang lebih kuat

dalam membantu siswa mengelola emosi secara sehat. Kesadaran siswa dalam mencari bantuan ketika menghadapi masalah emosional juga masih berada pada kondisi yang kurang optimal. Siswa cenderung lebih nyaman berbagi dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang dewasa, baik guru maupun orang tua. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sistem dukungan emosional di lingkungan sekolah belum berjalan secara optimal dan memerlukan penciptaan iklim yang aman, terbuka, dan suportif agar siswa berani mengungkapkan permasalahan yang dialaminya.

Dari aspek interaksi sosial, siswa menunjukkan potensi empati dan solidaritas yang cukup baik terhadap teman sebaya. Namun, masih terdapat stigma terhadap ekspresi emosi yang dapat menghambat keterbukaan emosional siswa. Sementara itu, guru menyadari pentingnya kesehatan mental dalam menunjang keberhasilan belajar siswa, tetapi keterbatasan kompetensi, fasilitas, dan dukungan kebijakan menjadi kendala dalam pelaksanaan pendampingan yang lebih sistematis dan

profesional. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa upaya penguatan literasi kesehatan mental, peningkatan kapasitas guru, serta pengembangan sistem dukungan sekolah yang berkelanjutan dan kontekstual sangat diperlukan untuk mendukung kesehatan mental siswa, khususnya di sekolah-sekolah yang berada di wilayah 3T.

#### DAFTAR PUSTAKA

Herdiani, R. T., Sugarni, M.,

Shoufiah, R., Islamarida, R., Romina, F., Widayati, K., ... & Bahriyah, F. (2025). *Kesehatan Mental Remaja*. CV Eureka Media Aksara. – Buku ini membahas konsep dasar dan urgensi kesehatan mental remaja dalam berbagai konteks kehidupan, termasuk faktor psikologis dan sosial yang mempengaruhinya.

<sup>12</sup> *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness* (2024). Jonathan Haidt; Penguin Press — membahas perubahan sosial dan teknologi yang berdampak pada meningkatnya masalah

kesehatan mental remaja di era digital.

<sup>13</sup> Stea, J. N. (2024). *Mind the Science: Saving Your Mental Health from the Wellness Industry*. Oxford University Press. – Membahas bagaimana informasi yang salah tentang kesehatan mental dapat memengaruhi pemahaman dan perilaku individu.

<sup>14</sup> *Mental Health and Illness of Children and Adolescents* (2025). Taylor, Verhulst, Wong et al. edisi terbaru tentang kesehatan mental anak dan remaja secara komprehensif.

<sup>15</sup> Khairunnisa, S., & Usiono, U. (2023). Pentingnya Menjaga Mental Health pada Anak Remaja: *Systematic Literature Review*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 31479–31484. Review sistematis isu dan pentingnya kesehatan mental remaja.

Darlis, I., Tenni, D. T. A., Putri, A., et al. (2025). Edukasi Kesehatan Mental dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja. *Window of Community Dedication Journal*. DOI: Menjabarkan efek

- edukasi kesehatan mental terhadap pemahaman remaja.
- Mental Health Problems Among Adolescent Students.* (2025). *Jurnal Keperawatan Indonesia.* Laporan empiris mengenai prevalensi masalah kesehatan mental pada siswa remaja.
- Kusumawati, R. N., Hakim, M. A., Mardiyah, Z., et al. (2025). Psikoedukasi Kesehatan Mental dan Praktik Self-Healing pada Remaja. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.* DOI: ... – Artikel penelitian tentang intervensi psikoedukasi pada remaja.
- Santre, S. (2022). *Mental Health Promotion in Adolescents.* *Health Promotion International* tinjauan peran promosi kesehatan dalam mengatasi masalah mental remaja.
- Exploring the Impacts of School Belonging on Adolescent Mental Health Outcomes. (2024). *School Mental Health*, 16. – Penelitian internasional tentang hubungan keterikatan sekolah dan kesehatan mental remaja.

Exploring Social Media Exposure and Anxiety/Depression Among Adolescents. (2024). *Journal of Medical Internet Research.* – Studi tentang dampak media sosial terhadap kecemasan dan depresi remaja.

Artikel\_Annisa+isma+Ramadhona\_Template-Jurnal-  
Pendas+aira.pdf

ORIGINALITY REPORT

<b>25%</b> SIMILARITY INDEX	<b>23%</b> INTERNET SOURCES	<b>17%</b> PUBLICATIONS	<b>12%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------------

PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>Submitted to Universitas Muhammadiyah Buton</b> Student Paper	<b>7%</b>
<b>2</b>	<b>jurnal.permapendis-sumut.org</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>jar.fe.ung.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>jurnalinspirasimodern.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>conferences.lppmbinabangsa.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>bilselkongreleri.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>ejournal.uniska-kediri.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>journal.ummat.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>Zulkarnain Zulkarnain, Muhammad Syukur. "Peran Klinik Gigi Rezki Husada dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat melalui Pelayanan Kesehatan Gigi", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2025</b> Publication	<b>1%</b>
<b>10</b>	<b>jurnal.stkippersada.ac.id</b>	

	Internet Source	1 %
11	Wilfa Rifqiyah Uktufiyana, Mualim Wijaya. "Penerapan Ice Breaking dalam Meningkatkan Semangat Siswa Belajar Bahasa Arab di Madin An-Nasyi'in Sentong", FONDATIA, 2025 Publication	<1 %
12	Astri Kustina Dewi, Pramudyasari Nur Bintari, Zaki Rinaldy. "Evaluasi peran awak kapal dan sistem perawatan sekoci terhadap efektivitas latihan keadaan darurat (drill) di KMP Portlink III", Journal Marine Inside, 2025 Publication	<1 %
13	Lisnawati Lisnawati. "Peran Guru dalam Mencegah Tindakan Bullying di Sekolah Dasar", Jurnal Pendidikan Tambusai, 2026 Publication	<1 %
14	Moch. Subekhan. "PENERAPAN STRATEGI PEMBELAJARAN PARTISIPATORI LEARNING PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM", Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 2020 Publication	<1 %
15	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
16	es.scribd.com Internet Source	<1 %
17	id.scribd.com Internet Source	<1 %
18	ilmukelautan.com Internet Source	<1 %
19	jurnal.um-palembang.ac.id Internet Source	<1 %

20	<a href="http://putri16ramadhani.blogspot.com">putri16ramadhani.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
21	Ayi Najmul Hidayat, Sobari Sobari, Nurhayati Nurhayati. "Optimalisasi Administrasi Kurikulum dan Implikasinya terhadap Kinerja Pedagogik Guru di Madrasah Tsanawiyah Lokus MTs Al Hasan Cikampek", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026 Publication	<1 %
22	Puput Fiohana. "Kebiasaan dan pola makan sebagai faktor penentu kesehatan mental remaja: Sebuah tinjauan sistematis", Holistik Jurnal Kesehatan, 2025 Publication	<1 %
23	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
24	<a href="http://conference.upgris.ac.id">conference.upgris.ac.id</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://jutepe-joln.net">jutepe-joln.net</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="http://villages.pubmedia.id">villages.pubmedia.id</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<1 %
29	Nofri Kaumpungan Aiba, Asep Rahman, Irny E. Maino. "GAMBARAN TINGKAT LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO",	<1 %

PREPOTIF : JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT,  
2025

Publication

30	Sutrisno Sutrisno, Abrori Abrori. "RELEVANSI DAN DAYA SAING PRODI MANAJEMEN DAKWAH DENGAN KEBUTUHAN PROFESI MASYARAKAT", Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 2025 Publication	<1 %
31	core.ac.uk Internet Source	<1 %
32	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source	<1 %
33	investor.id Internet Source	<1 %
34	jurnal.unigal.ac.id Internet Source	<1 %
35	smartekselensia.net Internet Source	<1 %
36	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
37	www.kominfo.go.id Internet Source	<1 %
38	www.qureta.com Internet Source	<1 %
39	www.scribd.com Internet Source	<1 %
40	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
41	Alen, Winci. "Revitalisasi Wisata Kampung Turis Pangandaran Sebagai Peningkatan Ekonomi Masyarakat (Perspektif Ekonomi	<1 %

Pembangunan Islam).", Universitas Islam  
Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia)

Publication

42	<a href="http://www.psychologytoday.com">www.psychologytoday.com</a> Internet Source	<1%
43	Ania Farnia, Muhamad Safiuddin Saranani, Damsir D. "Upaya Guru dalam Membangun Kesiapan Belajar Anak di TK Negeri Wamboule Kecamatan Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara", Jurnal Pendidikan Tambusai, 2026 Publication	<1%
44	Cindy Fattika Sari Cindy Fattika Sari, Asnaini, Anwar Junaidi. "Literasi Pembiayaan Syariah bagi UMKM Pengrajin Batik Tulis: Studi di Kampung Batik Betungan", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025 Publication	<1%
45	<a href="http://amalilmiah.uho.ac.id">amalilmiah.uho.ac.id</a> Internet Source	<1%
46	<a href="http://toad.halileksi.net">toad.halileksi.net</a> Internet Source	<1%
47	<a href="http://etd.repository.ugm.ac.id">etd.repository.ugm.ac.id</a> Internet Source	<1%
48	<a href="http://jurnal.unipa.ac.id">jurnal.unipa.ac.id</a> Internet Source	<1%

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

Verbatim Siswa

Nama : M.K.S  
 Usia : 13 tahun  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Kelas : VIII  
 Pewawancara : Annisa Isma Ramadhona

No	Verbatim	Main tema
	<p><b>Iter</b> : Assalamu'alaikum, terima kasih ya M.K.S sudah bersedia meluangkan waktu untuk ngobrol bersama kakak. Hari ini kakak ingin tanya-tanya sedikit soal kesehatan mental dan perasaan kamu sehari-hari, boleh ya?</p> <p><b>Itee</b> : Wa'alaikumsalam, boleh kak.</p>	
	<p><b>Iter</b> : Apa yang kamu ketahui tentang kesehatan mental?</p> <p><b>Itee</b> : Kesehatan mental itu tentang bagaimana seseorang mengatur pikirannya, perasaannya, dan sikapnya dalam kehidupan sehari-hari. Kalau mental sehat, kita bisa tenang dan tidak mudah marah.</p> <p><b>Iter</b> : Mengapa menurut kamu, menjaga kesehatan mental itu penting?</p> <p><b>Itee</b> : Menjaga kesehatan mental sangat penting karena kondisi mental seseorang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan aktivitas sehari-hari. Jika mental kita sehat, maka kita bisa berpikir dengan tenang, membuat keputusan yang baik, serta lebih mudah mengendalikan emosi dalam berbagai situasi.</p> <p><b>Iter</b> : Apa yang terjadi jika seseorang mengalami gangguan kesehatan mental?</p> <p><b>Itee</b> : Beberapa dampak yang mungkin terjadi jika seseorang mengalami gangguan mental adalah sulit tidur, mudah cemas, dan merasa takut berlebihan. Selain itu, emosi mereka bisa menjadi tidak stabil dan sulit dikendalikan. Dalam kondisi tertentu, mereka bahkan bisa berpikir untuk melakukan tindakan yang berbahaya bagi dirinya sendiri karena merasa tertekan atau putus asa.</p>	<p>Aspek Pemahaman tentang Kesehatan Mental</p>
	<p><b>Iter</b> : Apakah kamu bisa mengenali perasaanmu saat sedang marah, sedih, atau cemas?</p> <p><b>Itee</b> : Saya bisa mengenali saat saya sedang merasa marah, sedih, atau cemas melalui perubahan sikap dan reaksi saya terhadap suatu keadaan. Misalnya, jika saya tiba-tiba merasa ingin sendiri, menjadi diam, atau menangis, maka saya menyadari bahwa saya sedang mengalami emosi yang tidak stabil.</p>	<p>Aspek Regulasi Emosi</p>

<p><b>Iter</b> : Apa yang biasanya kamu lakukan ketika sedang merasa marah atau sedih?</p> <p><b>Itee</b> : Ketika saya merasa emosi saya sedang tidak stabil, saya akan mencoba menenangkan diri dengan pergi ke tempat yang sepi, bermain dengan teman-teman untuk mengalihkan pikiran, atau menghibur diri sendiri dengan menonton televisi dan beristirahat seperti tidur. Hal itu membuat saya merasa lebih tenang dan tidak terlalu terbawa oleh emosi.</p> <p><b>Iter</b> : Kalau kamu merasa stres karena tugas atau masalah pribadi, bagaimana cara kamu mengatasinya?</p> <p><b>Itee</b> : Saat saya merasa stres karena tugas atau ujian, saya akan memikirkan sesuatu yang bisa membuat saya merasa tenang terlebih dahulu. Setelah merasa lebih rileks, saya akan mulai mengerjakan tugas satu per satu dengan perlahan agar tidak merasa terbebani.</p>	
<p><b>Iter</b> : Jika kamu sedang punya masalah, apakah kamu bersedia bercerita kepada orang dewasa?</p> <p><b>Itee</b> : Saya bersedia menceritakan masalah kepada guru atau orang dewasa karena saya percaya mereka bisa membantu memberikan solusi yang lebih baik dan bijak. Orang dewasa biasanya sudah lebih berpengalaman, sehingga mereka tahu cara menghadapi masalah dengan tenang dan logis.</p> <p><b>Iter</b> : Siapa yang biasanya kamu datangi saat sedang merasa tertekan?</p> <p><b>Itee</b> : Saya akan pergi ke tempat yang tenang agar bisa menenangkan diri terlebih dahulu. Tempat yang sepi membuat saya merasa lebih damai dan bisa berpikir lebih jernih sebelum mengambil keputusan.</p> <p><b>Iter</b> : Apakah kamu tahu ke mana harus mencari bantuan ketika merasa sangat tertekan secara emosional?</p> <p><b>Itee</b> : Saya akan mencari bantuan dari orang dewasa seperti guru atau orang tua yang saya percaya bisa membantu saya menghadapi tekanan.</p>	<p>Aspek Kemampuan Mencari Bantuan</p>
<p><b>Iter</b> : Apa pendapatmu tentang mengejek teman yang sedang mengalami tekanan emosional?</p> <p><b>Itee</b> : Saya tidak akan mengejek teman yang sedang mengalami gangguan mental karena hal tersebut dapat memperburuk kondisi emosinya. Jika mereka diejek, perasaan mereka bisa semakin tidak stabil dan mereka mungkin merasa semakin tidak dihargai oleh lingkungan sekitarnya.</p> <p><b>Iter</b> : Jika ada temanmu yang terlihat sedih atau stres, apa yang kamu lakukan?</p>	<p>Aspek Empati dan Dukungan Sosial</p>

- Itee** : Saya akan berusaha membantu teman yang terlihat sedang mengalami kesulitan secara emosional, misalnya dengan mendengarkan ceritanya atau memberi semangat. Dengan begitu, mereka tidak merasa sendirian dan tahu bahwa ada orang yang peduli terhadap mereka.
- Iter** : Apakah kamu mau mendengarkan teman yang sedang bercerita tentang masalah pribadinya?
- Itee** : Saya akan mendengarkan teman yang sedang merasa sedih atau stres karena dengan mendengarkan, saya bisa membantu mereka merasa lebih baik dan lega. Terkadang, seseorang hanya butuh didengar agar beban di pikirannya terasa lebih ringan.
- Iter** : Baik, terima kasih banyak ya M.K.S atas waktunya dan sudah mau berbagi cerita. Semoga kamu selalu sehat dan semangat dalam belajar.  
Wassalamu'alaikum.
- Itee** : Iya kak, sama-sama. Wassalamu'alaikum.



Nama : N.I  
 Usia : 13 tahun  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Kelas : VIII B  
 Pewawancara : Annisa Isma Ramadhona

No	Verbatim	Main tema
	<p><b>Iter</b> : Assalamu'alaikum, terima kasih ya N.I sudah bersedia meluangkan waktu untuk ngobrol bersama kakak. Hari ini kakak ingin tanya-tanya sedikit soal kesehatan mental dan perasaan kamu sehari-hari, boleh ya?</p> <p><b>Itee</b> : Wa'alaikumsalam, boleh kak.</p>	
	<p><b>Iter</b> : Apa yang kamu ketahui tentang kesehatan mental?</p> <p><b>Itee</b> : Kesehatan mental itu Ketika kita bisa mengontrol emosi, kita jadi bisa lebih tenang dan tidak menyakiti orang lain. Kalau mental kita terganggu, emosi jadi tidak stabil</p> <p><b>Iter</b> : Mengapa menurut kamu, menjaga kesehatan mental itu penting?</p> <p><b>Itee</b> : Menurut saya penting, karena kalau kita bisa mengontrol emosi, kita jadi bisa lebih tenang dan tidak menyakiti orang lain. Kalau mental kita terganggu, emosi jadi tidak stabil.</p> <p><b>Iter</b> : Apa yang terjadi jika seseorang mengalami gangguan kesehatan mental?</p> <p><b>Itee</b> : Dampaknya bisa merugikan orang lain, apalagi melakukan sesuatu tanpa sadar, misalnya menyakiti orang lain."</p>	Aspek Pemahaman tentang Kesehatan Mental
	<p><b>Iter</b> : Apakah kamu bisa mengenali perasaanmu saat sedang marah, sedih, atau cemas?</p> <p><b>Itee</b> : Bisa, kalau saya menangis saya hanya ingin sendiri dan menangis</p> <p><b>Iter</b> : Apa yang biasanya kamu lakukan ketika sedang merasa marah atau sedih?</p> <p><b>Itee</b> : Saya biasanya menarik napas dan istighfar supaya lebih tenang.</p> <p><b>Iter</b> : Kalau kamu merasa stres karena tugas atau masalah pribadi, bagaimana cara kamu mengatasinya?</p> <p><b>Itee</b> : Kalau saya stres karena tugas, saya minta bantuan ke bapak atau ibu guru, dan mencari jawaban yang tepat.</p>	Aspek Regulasi Emosi
	<p><b>Iter</b> : Jika kamu sedang punya masalah, apakah kamu bersedia bercerita kepada orang dewasa?</p> <p><b>Itee</b> : Iya, karena mereka bisa kasih jalan atau solusi yang</p>	Aspek Kemampuan Mencari Bantuan

	<p>benar</p> <p><b>Iter</b> : Siapa yang biasanya kamu datangi saat sedang merasa tertekan?</p> <p><b>Itee</b> : Saya minta bantuan orang tua atau orang dewasa seperti guru</p> <p><b>Iter</b> : Apakah kamu tahu ke mana harus mencari bantuan ketika merasa sangat tertekan secara emosional?</p> <p><b>Itee</b> : Sama, saya ke orang tua atau guru</p>	
	<p><b>Iter</b> : Apa pendapatmu tentang mengejek teman yang sedang mengalami tekanan emosional?</p> <p><b>Itee</b> : jangan mengejek karena mereka bisa tambah stres dan pikirannya terganggu. Itu bisa membahayakan mereka.</p> <p><b>Iter</b> : Jika ada temanmu yang terlihat sedih atau stres, apa yang kamu lakukan?</p> <p><b>Itee</b> : Iya, kita harus membantu teman yang sedang kesulitan agar mereka merasa tidak sendiri</p> <p><b>Iter</b> : Apakah kamu mau mendengarkan teman yang sedang bercerita tentang masalah pribadinya?</p> <p><b>Itee</b> : Iya, biar mereka punya hati yang tenang karena semua masalah sudah diceritakan ke teman yang dipercaya</p> <p><b>Iter</b> : Baik, terima kasih banyak ya N.I atas waktunya dan sudah mau berbagi cerita. Semoga kamu selalu sehat dan semangat dalam belajar. Wassalamu'alaikum.</p> <p><b>Itee</b> : Iya kak, sama-sama. Wassalamu'alaikum.</p>	Aspek Empati dan Dukungan Sosial

Nama : P.M.K  
 Usia : 13 tahun  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Kelas : VIII B  
 Pewawancara : Annisa Isma Ramadhona

No	Verbatim	Main tema
	<b>Iter</b> : Assalamu'alaikum, terima kasih ya P.M.K sudah bersedia meluangkan waktu untuk ngobrol bersama kakak. Hari ini kakak ingin tanya-tanya sedikit soal	

	<p>kesehatan mental dan perasaan kamu sehari-hari, boleh ya?</p> <p><b>Itee</b> : Wa'alaikumsalam, boleh kak.</p>	
	<p><b>Iter</b> : Apa yang kamu ketahui tentang kesehatan mental?</p> <p><b>Itee</b> : Menurut saya, kesehatan mental adalah bagaimana kita mengelola pikiran, perasaan, dan sikap sehari-hari. Kalau mental kita sehat, kita bisa tenang dan tidak mudah panik saat menghadapi masalah.</p> <p><b>Iter</b> : Mengapa menurut kamu, menjaga kesehatan mental itu penting?</p> <p><b>Itee</b> : Menjaga kesehatan mental itu penting supaya saya tidak mudah stres dan tetap bisa berpikir dengan jernih. Jika mental saya sehat, maka saya bisa melakukan aktivitas dengan tenang dan nyaman, baik di sekolah maupun di rumah.</p> <p><b>Iter</b> : Apa yang terjadi jika seseorang mengalami gangguan kesehatan mental?</p> <p><b>Itee</b> : Mereka bisa menggunakan HP secara berlebihan, lebih sering menyendiri, berbaring terus-menerus, dan tidak semangat melakukan aktivitas. Hal itu terjadi karena pikirannya kacau atau terlalu banyak beban yang dipikirkan.</p>	Aspek Pemahaman tentang Kesehatan Mental
	<p><b>Iter</b> : Apakah kamu bisa mengenali perasaanmu saat sedang marah, sedih, atau cemas?</p> <p><b>Itee</b> : Saya bisa tahu ketika saya sedang emosi, karena saya merasa tidak bisa mengontrol perasaan saya. Biasanya saya jadi mudah tersinggung, menangis, atau malas berbicara dengan orang lain.</p> <p><b>Iter</b> : Apa yang biasanya kamu lakukan ketika sedang merasa marah atau sedih?</p> <p><b>Itee</b> : Ketika saya sedang marah atau sedih, saya akan mencari tempat yang sepi dan tenang, agar saya bisa menyendiri dulu untuk menenangkan pikiran saya. Tempat yang sunyi bisa membantu saya untuk berpikir lebih jernih dan tidak melampiaskan emosi ke orang lain.</p> <p><b>Iter</b> : Kalau kamu merasa stres karena tugas atau masalah pribadi, bagaimana cara kamu mengatasinya?</p>	Aspek Regulasi Emosi
	<p><b>Itee</b> : Jika saya merasa stres karena tugas sekolah atau ujian, saya akan belajar lebih giat agar saya tidak semakin stres. Dengan belajar, saya merasa lebih siap menghadapi ujian dan tugas jadi terasa lebih ringan.</p>	
	<p><b>Iter</b> : Jika kamu sedang punya masalah, apakah kamu</p>	Aspek Kemampuan

<p>bersedia bercerita kepada orang dewasa?</p> <p><b>Itee</b> : Saya bersedia bercerita kepada guru atau orang dewasa karena mereka bisa memberikan masukan, nasihat, atau membantu saya mencari solusi dari masalah yang sedang saya alami. Dengan berbicara, saya merasa lebih tenang.</p> <p><b>Iter</b> : Siapa yang biasanya kamu datangi saat sedang merasa tertekan?</p> <p><b>Itee</b> : Kalau saya merasa tertekan secara emosional, saya akan mencari bantuan ke guru atau orang dewasa, supaya mereka bisa mengarahkan saya untuk mendapat bantuan yang tepat, misalnya dibawa ke psikolog atau dokter.</p> <p><b>Iter</b> : Apakah kamu tahu ke mana harus mencari bantuan ketika merasa sangat tertekan secara emosional?</p> <p><b>Itee</b> : Iya tahu biasanya saya cerita ke guru atau orang tua</p>	<p>Mencari Bantuan</p>
<p><b>Iter</b> : Apa pendapatmu tentang mengejek teman yang sedang mengalami tekanan emosional?</p> <p><b>Itee</b> : Saya tidak akan mengejek teman yang sedang mengalami gangguan mental, karena itu bisa membuat keadaan mentalnya jadi lebih buruk. Ejekan bisa membuat dia merasa rendah diri dan semakin stres. Lebih baik kita mendukung dan membantu.</p> <p><b>Iter</b> : Jika ada temanmu yang terlihat sedih atau stres, apa yang kamu lakukan?</p> <p><b>Itee</b> : Saya akan membantu teman saya sebisa mungkin, misalnya dengan memberikan semangat, menemani dia, atau memberikan kuota jika dia butuh untuk belajar atau komunikasi. Hal-hal kecil seperti itu bisa membantu teman merasa tidak sendirian.</p> <p><b>Iter</b> : Apakah kamu mau mendengarkan teman yang sedang bercerita tentang masalah pribadinya?</p> <p><b>Itee</b> : Saya siap mendengarkan curhatan teman saya, karena dengan begitu mereka bisa merasa lebih lega. Saya ingin teman saya merasa nyaman dan tenang setelah bercerita, dan saya akan berusaha memberi respon yang baik agar dia tidak merasa sendiri.</p> <p><b>Iter</b> : Baik, terima kasih banyak ya P.M.K atas waktunya dan sudah mau berbagi cerita. Semoga kamu selalu sehat dan semangat dalam belajar. Wassalamu'alaikum.</p> <p><b>Itee</b> : Iya kak, sama-sama. Wassalamu'alaikum.</p>	<p>Aspek Empati dan Dukungan Sosial</p>

Nama : S.M  
 Usia : 13 tahun  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Kelas : VIII B  
 Pewawancara : Annisa Isma Ramadhona

No	Verbatim	Main tema
	<p><b>Iter</b> : Assalamu'alaikum, terima kasih ya S.M sudah bersedia meluangkan waktu untuk ngobrol bersama kakak. Hari ini kakak ingin tanya-tanya sedikit soal kesehatan mental dan perasaan kamu sehari-hari, boleh ya?</p> <p><b>Itee</b> : Wa'alaikumsalam, boleh kak.</p>	
	<p><b>Iter</b> : Apa yang kamu ketahui tentang kesehatan mental?</p> <p><b>Itee</b> : Menurut saya, kesehatan mental itu sangat penting karena jika tidak terjaga, seseorang bisa mengalami gangguan mental.</p> <p><b>Iter</b> : Mengapa menurut kamu, menjaga kesehatan mental itu penting?</p> <p><b>Itee</b> : Seseorang yang mengalami gangguan mental akan kesulitan mengontrol dirinya sendiri.</p> <p><b>Iter</b> : Apa yang terjadi jika seseorang mengalami gangguan kesehatan mental?</p> <p><b>Itee</b> : Orang tersebut akan sulit untuk mengontrol dirinya sendiri bahkan bisa melakukan percobaan melukai dirinya sendiri seperti self harm</p>	Aspek Pemahaman tentang Kesehatan Mental
	<p><b>Iter</b> : Apakah kamu bisa mengenali perasaanmu saat sedang marah, sedih, atau cemas?</p>	Aspek Regulasi Emosi

	<p><b>Itee</b> : Saya menyadari saat sedang emosi karena saya sering menangis histeris dan tidak bisa mengontrol perasaan saya.</p> <p><b>Iter</b> : Apa yang biasanya kamu lakukan ketika sedang merasa marah atau sedih?</p> <p><b>Itee</b> : Saat saya merasa tidak stabil, saya biasanya mengonsumsi obat tidur agar bisa tenang.</p> <p><b>Iter</b> : Kalau kamu merasa stres karena tugas atau masalah pribadi, bagaimana cara kamu mengatasinya?</p> <p><b>Itee</b> : Saya mengatasi stres dengan belajar agar saya lebih siap menghadapi tugas atau ujian.</p>	
	<p><b>Iter</b> : Jika kamu sedang punya masalah, apakah kamu bersedia bercerita kepada orang dewasa?</p> <p><b>Itee</b> : Saya merasa kesulitan untuk bercerita kepada orang tua karena mereka justru menjadi penyebab saya stres, bahkan sampai membuat saya ingin kabur dari rumah.</p> <p><b>Iter</b> : Siapa yang biasanya kamu datangi saat sedang merasa tertekan?</p> <p><b>Itee</b> : Saya biasanya pergi ke tempat yang sepi lalu menangis untuk menenangkan diri.</p> <p><b>Iter</b> : Apakah kamu tahu ke mana harus mencari bantuan ketika merasa sangat tertekan secara emosional?</p> <p><b>Itee</b> : Saya lebih memilih untuk menyendiri dan tidak mencari bantuan ke orang lain</p>	<p>Aspek Kemampuan Mencari Bantuan</p>
	<p><b>Iter</b> : Apa pendapatmu tentang mengejek teman yang sedang mengalami tekanan emosional?</p> <p><b>Itee</b> : Karena jika diejek, teman tersebut bisa semakin merasa terpuruk dan keadaannya bisa menjadi lebih buruk.</p> <p><b>Iter</b> : Jika ada temanmu yang terlihat sedih atau stres, apa yang kamu lakukan?</p> <p><b>Itee</b> : Saya akan berusaha memberi semangat agar dia merasa tidak sendirian dan tetap kuat.</p> <p><b>Iter</b> : Apakah kamu mau mendengarkan teman yang sedang bercerita tentang masalah pribadinya?</p> <p><b>Itee</b> : Saya akan berusaha memberi semangat agar dia merasa tidak sendirian dan tetap kuat.</p> <p><b>Iter</b> : Baik, terima kasih banyak ya S.M atas waktunya dan sudah mau berbagi cerita. Semoga kamu selalu sehat dan semangat dalam belajar. Wassalamu'alaikum.</p> <p><b>Itee</b> : Iya kak, sama-sama. Wassalamu'alaikum.</p>	<p>Aspek Empati dan Dukungan Sosial</p>

Nama : A.S.P  
 Usia : 13 tahun  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Kelas : VIII B  
 Pewawancara : Annisa Isma Ramadhona

No	Verbatim		Main tema
	<b>Iter</b>	: Assalamu'alaikum, terima kasih ya A.S.P sudah bersedia meluangkan waktu untuk ngobrol bersama kakak. Hari ini kakak ingin tanya-tanya sedikit soal kesehatan mental dan perasaan kamu sehari-hari, boleh ya?	
	<b>Itee</b>	: Wa'alaikumsalam, boleh kak.	
	<b>Iter</b>	: Apa yang kamu ketahui tentang kesehatan mental?	Aspek Pemahaman tentang Kesehatan Mental
	<b>Itee</b>	: Menurut saya, kesehatan mental itu sangat berpengaruh pada cara kita berpikir, merasa, dan bertindak setiap hari. Kalau mental sehat, kita akan lebih mudah menjalani hari dan menghadapi masalah.	
	<b>Iter</b>	: Mengapa menurut kamu, menjaga kesehatan mental itu penting?	
	<b>Itee</b>	: Karena menjaga mental bisa membuat saya tetap semangat dan berpikir positif. Kalau mental saya terjaga, saya jadi lebih mudah fokus dalam belajar serta bisa berinteraksi dengan orang lain secara baik.	
	<b>Iter</b>	: Apa yang terjadi jika seseorang mengalami gangguan kesehatan mental?	
	<b>Itee</b>	: Seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental bisa merasa sulit mengendalikan emosi, jadi mudah tersinggung, atau bahkan menjauh dari teman-teman. Kadang juga jadi susah tidur dan tidak punya motivasi untuk melakukan sesuatu.	
	<b>Iter</b>	: Apakah kamu bisa mengenali perasaanmu saat sedang marah, sedih, atau cemas?	Aspek Regulasi Emosi
	<b>Itee</b>	: Biasanya saya tahu kalau saya sedang merasa tidak baik, karena saya jadi tidak bersemangat, lebih sering melamun, dan malas beraktivitas.	
	<b>Iter</b>	: Apa yang biasanya kamu lakukan ketika sedang	

	<p><b>Itee</b> : merasa marah atau sedih?</p> <p><b>Itee</b> : Kalau saya merasa marah atau sedih, biasanya saya mencoba menenangkan diri dengan menarik napas dalam-dalam atau melakukan aktivitas yang saya sukai, seperti mendengarkan musik.</p> <p><b>Iter</b> : Kalau kamu merasa stres karena tugas atau masalah pribadi, bagaimana cara kamu mengatasinya?</p> <p><b>Itee</b> : Saya kadang meminta waktu istirahat sejenak supaya pikiran lebih jernih, lalu saya buat rencana untuk mengerjakan tugas satu per satu supaya tidak terlalu terbebani.</p>	
	<p><b>Iter</b> : Jika kamu sedang punya masalah, apakah kamu bersedia bercerita kepada orang dewasa?</p> <p><b>Itee</b> : Kalau memang saya merasa benar-benar tidak sanggup sendiri, saya kadang mencoba berbicara dengan guru atau wali kelas yang saya percaya agar dapat masukan dan dukungan.</p> <p><b>Iter</b> : Siapa yang biasanya kamu datangi saat sedang merasa tertekan?</p> <p><b>Itee</b> : Saya biasanya akan mencari tempat yang nyaman untuk menenangkan diri dulu. Jika tetap merasa berat, saya akan mencoba bercerita ke guru atau mencari informasi dari internet tentang cara mengatasi perasaan tersebut.</p> <p><b>Iter</b> : Apakah kamu tahu ke mana harus mencari bantuan ketika merasa sangat tertekan secara emosional?</p> <p><b>Itee</b> : Saya biasanya mencoba menenangkan diri sendiri terlebih dahulu dengan menyendiri. Jika perasaan itu terus mengganggu, saya kadang bercerita kepada guru atau wali kelas yang saya percaya, karena saya merasa mereka bisa membantu memberi solusi atau dukungan</p>	Aspek Kemampuan Mencari Bantuan
	<p><b>Iter</b> : Apa pendapatmu tentang mengejek teman yang sedang mengalami tekanan emosional?</p> <p><b>Itee</b> : Menurut saya, mengejek teman yang sedang punya masalah adalah hal yang tidak baik. Sebaiknya kita mendukung dan menguatkan mereka agar mereka tidak merasa sendirian.</p> <p><b>Iter</b> : Jika ada temanmu yang terlihat sedih atau stres, apa yang kamu lakukan?</p> <p><b>Itee</b> : Saya akan mencoba mendekati dan menanyakan kondisinya. Kalau dia ingin cerita, saya akan mendengarkan dan memberi semangat.</p> <p><b>Iter</b> : Apakah kamu mau mendengarkan teman yang sedang bercerita tentang masalah pribadinya?</p> <p><b>Itee</b> : Saya siap menjadi pendengar yang baik supaya</p>	Aspek Empati dan Dukungan Sosial

	<p><b>Iter</b> : teman saya merasa didukung dan tidak memendam masalah sendirian</p> <p>Baik, terima kasih banyak ya A.S.P atas waktunya dan sudah mau berbagi cerita. Semoga kamu selalu sehat dan semangat dalam belajar.</p> <p>Wassalamu'alaikum.</p> <p><b>Itee</b> : Iya kak, sama-sama. Wassalamu'alaikum.</p>	
--	---	--



Nama : M.S  
 Usia : 14 tahun  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Kelas : VIII B  
 Pewawancara : Annisa Isma Ramadhona

No	Verbatim		Main tema
	<p><b>Iter</b> : Assalamu'alaikum, terima kasih ya M.S sudah bersedia meluangkan waktu untuk ngobrol bersama kakak. Hari ini kakak ingin tanya-tanya sedikit soal kesehatan mental dan perasaan kamu sehari-hari, boleh ya?</p> <p><b>Itee</b> : Wa'alaikumsalam, boleh kak.</p>		
	<p><b>Iter</b> : Apa yang kamu ketahui tentang kesehatan mental?</p> <p><b>Itee</b> : Saya pikir kesehatan mental itu penting karena memengaruhi bagaimana kita menjalani hidup. Kalau tidak diperhatikan, stres bisa menimbulkan</p>		Aspek Pemahaman tentang Kesehatan Mental

	<p><b>Iter</b> : masalah serius bagi pikiran kita.</p> <p><b>Itee</b> : Mengapa menurut kamu, menjaga kesehatan mental itu penting?</p> <p><b>Iter</b> : Karena kalau mental kita tidak sehat, bisa berakibat pada tekanan yang berlebihan dan kehidupan menjadi sulit dijalani.</p> <p><b>Itee</b> : Apa yang terjadi jika seseorang mengalami gangguan kesehatan mental?</p> <p><b>Iter</b> : Gangguan mental bisa membuat hidup seseorang jadi berat, penuh tekanan, bahkan kadang membahayakan dirinya sendiri.</p>	
	<p><b>Iter</b> : Apakah kamu bisa mengenali perasaanmu saat sedang marah, sedih, atau cemas?</p> <p><b>Itee</b> : Kalau saya sedang marah atau sedih, biasanya saya menangis karena perasaan itu sangat berat untuk dipendam sendiri</p> <p><b>Iter</b> : Apa yang biasanya kamu lakukan ketika sedang merasa marah atau sedih?</p> <p><b>Itee</b> : Saya akan diam, menarik napas panjang, berjalan santai supaya perasaan marah itu sedikit berkurang dan saya merasa lebih leg</p> <p><b>Iter</b> : Kalau kamu merasa stres karena tugas atau masalah pribadi, bagaimana cara kamu mengatasinya?</p> <p><b>Itee</b> : Saya biasanya mengalihkan pikiran dengan melakukan hobiku atau kegiatan yang saya sukai agar pikiran jadi lebih rileks.</p>	Aspek Regulasi Emosi
	<p><b>Iter</b> : Jika kamu sedang punya masalah, apakah kamu bersedia bercerita kepada orang dewasa?</p> <p><b>Itee</b> : Ya, saya siap untuk bercerita agar bisa mendapatkan saran dan solusi yang tepat dari orang dewasa yang saya percaya.</p> <p><b>Iter</b> : Siapa yang biasanya kamu datangi saat sedang merasa tertekan?</p> <p><b>Itee</b> : Biasanya saya mencari tempat yang nyaman untuk menenangkan diri terlebih dahulu. Tapi kadang saya merasa mencari bantuan justru membuat saya merasa tambah bebannya</p> <p><b>Iter</b> : Apakah kamu tahu ke mana harus mencari bantuan ketika merasa sangat tertekan secara emosional?</p> <p><b>Itee</b> : Saya biasanya mencari tempat yang nyaman untuk menenangkan diri terlebih dahulu. Namun, jika perasaan tertekan itu terus berlanjut, saya akan mencoba berbicara dengan wali kelas atau orang tua yang saya percaya supaya mendapat dukungan dan solusi yang tepat.</p>	Aspek Kemampuan Mencari Bantuan
	<p><b>Iter</b> : Apa pendapatmu tentang mengejek teman yang</p>	Aspek Empati dan

	<p><b>Itee</b> : sedang mengalami tekanan emosional?</p> <p><b>Itee</b> : Tidak, karena mengejek bisa memperburuk kondisi mental seseorang dan membuatnya merasa semakin terpuruk.</p> <p><b>Iter</b> : Jika ada temanmu yang terlihat sedih atau stres, apa yang kamu lakukan?</p> <p><b>Itee</b> : Saya akan mencoba membantu sebisa mungkin, terutama jika masalahnya berkaitan dengan keluarga atau teman-teman, supaya dia merasa tidak sendirian.</p> <p><b>Iter</b> : Apakah kamu mau mendengarkan teman yang sedang bercerita tentang masalah pribadinya?</p> <p><b>Itee</b> : Tentu saja, karena terkadang semua orang butuh seseorang yang mau mendengarkan keluh kesah mereka.</p> <p><b>Iter</b> : Baik, terima kasih banyak ya M.S atas waktunya dan sudah mau berbagi cerita. Semoga kamu selalu sehat dan semangat dalam belajar. Wassalamu'alaikum.</p> <p><b>Itee</b> : Iya kak, sama-sama. Wassalamu'alaikum.</p>	Dukungan Sosial
--	---	-----------------

Nama : F.H  
 Usia : 14 tahun  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Kelas : VIII B  
 Pewawancara : Annisa Isma Ramadhona

No	Verbatim	Main tema
	<p><b>Iter</b> : Assalamu'alaikum, terima kasih ya F.H sudah bersedia meluangkan waktu untuk ngobrol bersama kakak. Hari ini kakak ingin tanya-tanya sedikit soal kesehatan mental dan perasaan kamu sehari-hari, boleh ya?</p> <p><b>Itee</b> : Wa'alaikumsalam, boleh kak.</p>	
	<p><b>Iter</b> : Apa yang kamu ketahui tentang kesehatan mental?</p> <p><b>Itee</b> : Menurut saya, kesehatan mental itu berkaitan dengan cara kita mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku sehari-hari. Kalau mental kita baik, kita bisa menjalani hari-hari dengan lebih positif dan tidak mudah tertekan.</p> <p><b>Iter</b> : Mengapa menurut kamu, menjaga kesehatan mental itu penting?</p>	Aspek Pemahaman tentang Kesehatan Mental



<b>Iter</b>	:	Jika ada temanmu yang terlihat sedih atau stres, apa yang kamu lakukan?
<b>Itee</b>	:	Saya akan mencoba menghibur dan menemani dia, agar dia merasa didukung dan tidak sendirian.
<b>Iter</b>	:	Apakah kamu mau mendengarkan teman yang sedang bercerita tentang masalah pribadinya?
<b>Itee</b>	:	Tentu, saya mau menjadi tempat bercerita supaya teman saya merasa lebih lega dan tidak memendam masalah.
<b>Iter</b>	:	Baik, terima kasih banyak ya F.H atau waktunya dan sudah mau berbagi cerita. Semoga kamu selalu sehat dan semangat dalam belajar. Wassalamu'alaikum.
<b>Itee</b>	:	Iya kak, sama-sama. Wassalamu'alaikum.

### Verbatim Guru

Nama : V.M  
 Usia : 45 tahun  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 GURU : Matematika  
 Pewawancara : Annisa Isma Ramadhona

No	Verbatim	Main tema
	<p><b>Iter</b> : Assalamu'alaikum Ibu V.M ,terima kasih sudah bersedia meluangkan waktu untuk ngobrol dengan saya. Hari ini saya ingin tanya-tanya sedikit tentang kesehatan mental siswa di sekolah, boleh ya?</p> <p><b>Itee</b> : Wa'alaikumsalam, boleh silakan.</p>	
	<p><b>Iter</b> : Bagaimana Ibu/Bapak memahami konsep kesehatan mental pada siswa?</p> <p><b>Itee</b> : Kesehatan mental pada siswa sangat penting untuk tumbuh kembang siswa agar tidak terganggu, dan jika kondisi mental tidak terganggu bisa meningkatkan prestasi di sekolah.</p> <p><b>Iter</b> : Sejauh mana Ibu/Bapak melihat pentingnya peran kesehatan mental dalam keberhasilan belajar siswa?</p> <p><b>Itee</b> : Sangat penting, karena jika mental siswa stabil, mereka bisa lebih fokus dan berkembang secara optimal di sekolah.</p>	Aspek Pemahaman tentang Kesehatan Mental Siswa
	<p><b>Iter</b> : Apakah Ibu/Bapak pernah menemukan siswa yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan, menarik diri, atau mudah marah? Apa saja ciri-cirinya?</p> <p><b>Itee</b> : Ada beberapa siswa yang cenderung introvert</p>	Aspek Pengamatan terhadap Gejala Emosional

	<p>namun dia punya gangguan kesehatan mental dalam bentuk kecanduan game online hingga top up berjuta-juta.</p> <p><b>Iter</b> : Bagaimana Ibu/Bapak menilai kondisi emosional siswa dalam keseharian di sekolah?</p> <p><b>Itee</b> : Saya amati dari perubahan sikap, misalnya tiba-tiba murung, menyendiri, atau tidak fokus di kelas.</p>	
	<p><b>Iter</b> : Apa yang biasanya Ibu/Bapak lakukan ketika mendapati siswa yang mengalami tekanan emosional?</p> <p><b>Itee</b> : Kalau saya lihat ada siswa berubah sikap, seperti jadi murung atau pendiam, saya catat dan ajak ngobrol saat yang tepat, bukan di depan teman-temannya.</p> <p><b>Iter</b> : Jika ada siswa yang menarik diri atau terlihat murung, apa langkah awal yang Ibu/Bapak ambil?</p> <p><b>Itee</b> : Saya mencoba pendekatan secara perlahan agar siswa merasa nyaman dan terbuka.</p> <p><b>Iter</b> : Bagaimana Ibu/Bapak memaknai peran guru dalam menjaga kesehatan mental siswa?</p> <p><b>Itee</b> : Guru itu bukan hanya pengajar, tapi juga pendengar, tempat curhat, bahkan orang tua kedua. Kita harus peka dan perhatian pada kondisi siswa.</p> <p><b>Iter</b> : Apakah Ibu/Bapak merasa cukup memiliki keterampilan atau pengetahuan untuk membantu siswa dalam aspek emosional?</p> <p><b>Itee</b> : Jujur saja, belum. Saya belum pernah ikut pelatihan khusus, selama ini hanya mengandalkan pengalaman dan pengamatan pribadi.</p>	<p>Aspek Pendampingan Emosional oleh Guru</p> <p>Aspek Peran Guru dalam Mendukung Kesehatan Mental</p>
	<p><b>Iter</b> : Apakah Ibu/Bapak pernah mendapatkan pelatihan atau pembekalan terkait pendampingan psikologis siswa?</p> <p><b>Itee</b> : Belum pernah ikut pelatihan khusus.</p> <p><b>Iter</b> : Menurut Ibu/Bapak, apakah perlu ada pelatihan khusus untuk guru dalam mendeteksi dan menangani gangguan kesehatan mental siswa?</p> <p><b>Itee</b> : Perlu sekali, karena kami hanya bermodalkan pengalaman, bukan keahlian khusus.</p>	Aspek Kesiapan dan Pelatihan
	<p><b>Iter</b> : Sejauh yang Ibu/Bapak amati, apakah siswa sudah memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental?</p> <p><b>Itee</b> : Belum semua. Ada yang paham, tapi banyak juga yang belum tahu bagaimana cara menjaga kesehatan mental.</p> <p><b>Iter</b> : Apa tantangan terbesar yang Ibu/Bapak hadapi saat</p>	Aspek Kesadaran dan Tantangan Kontekstual

	<p><b>Itee</b> : mendampingi siswa dari sisi psikologis, terutama dalam konteks sekolah di daerah?</p> <p><b>Itee</b> : Tantangan paling besar itu pendekatan. Siswa di sini karakternya keras, kadang baru merespons kalau dibentak, walau saya tahu itu bukan cara ideal.</p>	
	<p><b>Iter</b> : Apa harapan Ibu/Bapak terhadap program atau kegiatan sekolah yang berkaitan dengan kesehatan mental siswa?</p> <p><b>Itee</b> : Saya sangat berharap sekolah memiliki guru BK yang tetap, karena kami guru mata pelajaran tidak punya keahlian khusus untuk menangani siswa yang bermasalah secara emosional.</p> <p><b>Iter</b> : Menurut Ibu/Bapak, apakah kehadiran guru BK akan membantu dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat secara mental?</p> <p><b>Itee</b> : Iya, sangat membantu. Karena guru BK punya keahlian khusus dan bisa fokus menangani kondisi mental siswa.</p> <p><b>Iter</b> : Terima kasih banyak Ibu V.M atas waktunya dan jawaban yang sangat berharga. Semoga Ibu sehat selalu. Wassalamu'alaikum.</p> <p><b>Itee</b> : Sama-sama, terima kasih juga. Wassalamu'alaikum.</p>	Aspek Harapan terhadap Program Sekolah

Nama : S.H  
 Usia : 39 tahun  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Guru : IPS  
 Pewawancara : Annisa Isma Ramadhona

No	Verbatim		Main tema
	<b>Iter</b>	: Assalamu'alaikum Ibu S.H trima kasih sudah bersedia meluangkan waktu untuk ngobrol dengan saya. Hari ini saya ingin tanya-tanya sedikit tentang kesehatan mental siswa di sekolah, boleh ya?	
	<b>Itee</b>	: Wa'alaikumsalam, boleh silakan.	
	<b>Iter</b>	: Bagaimana Ibu/Bapak memahami konsep kesehatan mental pada siswa?	Aspek Pemahaman tentang Kesehatan Mental Siswa
	<b>Itee</b>	: Kesehatan mental itu penting bagi siswa agar mereka bisa mengembangkan potensi dirinya dalam belajar dan bisa mengelola emosi dengan baik.	
	<b>Iter</b>	: Sejauh mana Ibu/Bapak melihat pentingnya peran kesehatan mental dalam keberhasilan belajar siswa?	
	<b>Itee</b>	: Sangat penting. Jika siswa bisa mengelola emosi dan tekanan, mereka lebih mudah fokus belajar dan berkembang sesuai potensinya.	
	<b>Iter</b>	: Apakah Ibu/Bapak pernah menemukan siswa yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan, menarik diri, atau mudah marah? Apa saja ciri-cirinya?	Aspek Pengamatan terhadap Gejala Emosional
	<b>Itee</b>	: Ada, misalnya siswa yang introvert tapi juga suka membully temannya karena tekanan dari keluarga. Dia jadi keras kepala dan sering berantem.	
	<b>Iter</b>	: Bagaimana Ibu/Bapak menilai kondisi emosional siswa dalam keseharian di sekolah?	
	<b>Itee</b>	: Saya lihat dari perilakunya, apakah mudah tersinggung, suka menyendiri, atau malah agresif. Itu jadi indikator kondisi emosinya.	
	<b>Iter</b>	: Apa yang biasanya Ibu/Bapak lakukan ketika mendapati siswa yang mengalami tekanan emosional?	Aspek Pendampingan Emosional oleh Guru
	<b>Itee</b>	: Kalau siswa sudah cerita, saya dengarkan tanpa menghakimi. Saya juga biasanya bekerja sama dengan guru BK kalau ada, tapi saya tetap bertanggung jawab untuk peduli dan peka sebagai guru.	
	<b>Iter</b>	: Jika ada siswa yang menarik diri atau terlihat murung, apa langkah awal yang Ibu/Bapak ambil?	
	<b>Itee</b>	: Saya ajak ngobrol pelan-pelan, beri ruang aman untuk mereka cerita, dan pastikan mereka tahu ada yang mau mendengar.	
	<b>Iter</b>	: Bagaimana Ibu/Bapak memaknai peran guru dalam menjaga kesehatan mental siswa?	Aspek Peran Guru dalam Mendukung Kesehatan Mental
	<b>Itee</b>	: Saya selalu coba ciptakan suasana kelas yang nyaman. Kalau anak sudah merasa nyaman, mereka	

	<p>lebih terbuka. Kalau guru galak, anak bisa makin tertekan</p> <p><b>Iter</b> : Apakah Ibu/Bapak merasa cukup memiliki keterampilan atau pengetahuan untuk membantu siswa dalam aspek emosional?</p> <p><b>Itee</b> : Belum. Saya pikir pelatihan itu sangat penting, supaya kita tahu batasan sebagai guru dan tahu kapan harus melibatkan ahli.</p>	
	<p><b>Iter</b> : Apakah Ibu/Bapak pernah mendapatkan pelatihan atau pembekalan terkait pendampingan psikologis siswa?</p> <p><b>Itee</b> : Belum pernah. Makanya saya rasa pelatihan itu perlu sekali.</p> <p><b>Iter</b> : Menurut Ibu/Bapak, apakah perlu ada pelatihan khusus untuk guru dalam mendeteksi dan menangani gangguan kesehatan mental siswa?</p> <p><b>Itee</b> : Sangat perlu. Banyak guru kesiswaan masih pakai pendekatan lama — keras atau emosional. Padahal anak-anak butuh didampingi secara emosional, bukan cuma dihukum.</p>	Aspek Kesiapan dan Pelatihan
	<p><b>Iter</b> : Sejauh yang Ibu/Bapak amati, apakah siswa sudah memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental?</p> <p><b>Itee</b> : Sebagian besar belum. Mereka sering anggap remeh dan baru terasa saat sudah bermasalah.</p> <p><b>Iter</b> : Apa tantangan terbesar yang Ibu/Bapak hadapi saat mendampingi siswa dari sisi psikologis, terutama dalam konteks sekolah di daerah?</p> <p><b>Itee</b> : Tantangan terbesarnya itu karena banyak orang tua lepas tangan. Di rumah anak-anak kurang pengawasan, jadi kadang kita harus jadi guru, orang tua, bahkan konselor sekaligus</p>	Aspek Kesadaran dan Tantangan Kontekstual
	<p><b>Iter</b> : Apa harapan Ibu/Bapak terhadap program atau kegiatan sekolah yang berkaitan dengan kesehatan mental siswa?</p> <p><b>Itee</b> : Saya berharap sekolah bisa punya guru BK tetap. Banyak siswa bingung harus cerita ke siapa. Mereka butuh sosok yang bisa mendengarkan tanpa menghakimi.</p> <p><b>Iter</b> : Menurut Ibu/Bapak, apakah kehadiran guru BK akan membantu dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat secara mental?</p> <p><b>Itee</b> : Pasti membantu. Guru BK bisa menjadi jembatan untuk siswa dan guru dalam mengelola masalah secara profesional.</p>	Aspek Harapan terhadap Program Sekolah

<b>Iter</b>	:	Terima kasih banyak Ibu V.M atas waktunya dan jawaban yang sangat berharga. Semoga Ibu sehat selalu. Wassalamu'alaikum.
<b>Itee</b>	:	Sama-sama, terima kasih juga. Wassalamu'alaikum.

