

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dari kesejahteraan individu yang mencakup keseimbangan psikologis dan emosional. Menurut Marcelina (2020), kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk mengelola perasaan dan menghadapi kesulitan sehari-hari dengan cara yang sehat dan konstruktif. Ini mencakup kemampuan untuk menangani stres, beradaptasi dengan perubahan, dan berfungsi secara efektif dalam kehidupan sosial dan akademik.

Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk mengatasi tantangan dengan lebih baik dan menunjukkan performa optimal dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan dan pekerjaan. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa menjelaskan bahwa kesehatan jiwa adalah kondisi di mana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, sosial, dan spiritual, serta mampu mengatasi tekanan, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi positif kepada kelompoknya. Namun, gangguan kesehatan mental sering kali dimulai pada masa remaja. Data dari WHO (2019) menunjukkan bahwa 10%-20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, dengan setengah dari semua kasus dimulai pada usia 14 hingga 20 tahun. Di Indonesia, survei kesehatan mental nasional (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja memiliki masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir.

Masalah kesehatan mental yang sering dihadapi remaja meliputi depresi, kecemasan, dan gangguan emosional lainnya. Menurut Global School-Based Student Health Survey (GSHS, 2015), lebih dari setengah pelajar di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental emosional, seperti kesepian, kecemasan berlebihan, dan keinginan bunuh diri. Gangguan ini dapat mengakibatkan perubahan sikap yang ekstrem, penurunan konsentrasi dalam pembelajaran, dan kesulitan dalam proses belajar.

Pelajar terutama yang berada dalam rentang usia remaja 13-18 tahun, menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Masa remaja adalah periode kritis yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pelajar sering kali harus mengatasi tekanan akademik, interaksi sosial yang kompleks, dan masalah pribadi yang bisa menimbulkan stres dan gangguan emosional.

Sebagai bagian dari generasi masa depan yang harus dikembangkan untuk memajukan agama, bangsa, dan negara (Chandra, 2016), pelajar menghadapi tantangan tambahan berupa tuntutan untuk berprestasi dan menjaga nama baik sekolah dan keluarga. Ketidakstabilan emosional pada masa ini dapat menyebabkan perilaku negatif seperti tawuran antar pelajar, kesulitan menerima nasihat dari guru, dan tindakan hukum. Penting bagi pelajar untuk tidak hanya fokus pada kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Kesehatan mental yang baik memungkinkan pelajar untuk menghadapi beban akademik dengan lebih baik, berfungsi secara efektif di lingkungan sosial, dan mencapai potensi penuh mereka dalam pendidikan.

SMAN 5 Semarang merupakan sekolah yang terletak di lokasi strategis di Kota Semarang, terkenal karena kualitas pendidikan dan daya tariknya bagi peserta didik baru. Sekolah ini menghadapi berbagai tantangan yang mempengaruhi kesehatan mental siswa, termasuk beban pembelajaran, konflik sosial, dan dinamika keluarga. Berdasarkan observasi, ada indikasi adanya masalah kesehatan mental di kalangan siswa SMAN 5 Semarang. Beberapa siswa menunjukkan gejala gangguan seperti depresi dan kecemasan, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tekanan akademik dan konflik sosial. Hasil skrining dari Dinas Kesehatan Kota Semarang menunjukkan adanya 445 kasus gangguan depresi serta gangguan kesehatan mental lainnya di puskesmas setempat.

Berdasarkan fenomena yang dirasakan oleh beberapa siswa di SMAN 5 Semarang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai masalah kesehatan mental di kalangan pelajar, dengan judul “Permasalahan Kesehatan Mental Di Kalangan Pelajar SMAN 5 Semarang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu “Bagaimana permasalahan kesehatan mental di kalangan pelajar SMAN 5 Semarang?” Secara lebih rinci sub masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik responden pelajar SMAN 5 Semarang?
2. Bagaimana permasalahan kesehatan mental dikalangan pelajar SMAN 5 Semarang dalam aspek tekanan psikologis?

3. Bagaimana permasalahan kesehatan mental dikalangan pelajar SMAN 5 Semarang dalam aspek kesejahteraan psikologis?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran secara empiris mengenai permasalahan kesehatan mental di kalangan pelajar SMAN 5 Semarang, dengan menjawab permasalahan yang telah diajukan. Berikut tujuan dari penelitian yaitu:

1. Mengetahui bagaimana karakteristik dari responden
2. Mengetahui bagaimana permasalahan kesehatan mental di kalangan pelajar SMAN 5 Semarang dalam kategori tekanan psikologis
3. Mengetahui bagaimana permasalahan kesehatan mental di kalangan pelajar SMAN 5 Semarang dalam kategori kesejahteraan psikologis.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk pengembangan ilmu praktik pekerjaan sosial khususnya berkaitan dengan Rehabilitasi Sosial.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pembaca mengenai permasalahan kesehatan mental di kalangan pelajar.

1.5 Sistematika Penelitian

BAB I PENDAHULUAN, memuat tentang Latar Belakang; Perumusan Masalah; Tujuan Penelitian; Manfaat Penelitian; dan Sistematika Penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA, memuat tentang Penelitian Terdahulu; dan Teori Relevan Dengan Penelitian

BAB III METODE PENELITIAN, memuat tentang Desain Penelitian; Sumber Data; Definisi Operasional; Populasi dan Sampel; Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur; Teknik Pengumpulan Data; Teknik Analisa Data; Jadwal Penelitian dan Langkah-Langkah Penelitian.

BAB IV HASIL PENELITIAN, memuat tentang Gambaran Lokasi penelitian, hasil dari rumusan masalah yang diajukan, serta pembahasan yang mencakup analisis hasil penelitian, analisis masalah, analisis kebutuhan, dan analisa sumber.

BAB V USULAN PROGRAM, memuat tentang dasar pemikiran, nama program, tujuan, sasaran, pelaksanaan, metode dan teknik yang digunakan, kegiatan yang dilakukan, tahap pelaksanaan, rencana anggaran biaya, analisis kelayakan, dan indikator keberhasilan.

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN, memuat tentang simpulan hasil penelitian dan saran terkait dengan implementasi program.