

HUBUNGAN TINGKAT LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN KECEMASAN SISWA DI SMA PSKD II JAKARTA

*(The Relationship Between Mental Health Literacy And Anxiety
Among Students At SMA PSKD II Jakarta)*

Ittai Hosan Rirendri¹, 202111022@stik-sintcarolus.ac.id
Stefanus Andang Ides^{2*} stefanus@stik-sintcarolus.ac.id

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus

*Korespondensi : stefanus@stik-sintcarolus.ac.id

ABSTRACT

Anxiety is a major factor influencing adolescents' mental health. During adolescence, mental health literacy is crucial for understanding, seeking information, and recognizing signs of mental disorders, enabling appropriate actions. This study aims to analyze the relationship between mental health literacy levels and anxiety among students at SMA PSKD II Jakarta. Employing a cross-sectional quantitative design, the study's population comprised 157 students from grades 10 to 12, with a sample of 68 respondents determined using Slovin's formula. Data were collected via questionnaires. Results indicated that students with good mental health literacy levels exhibited moderate anxiety (54.4%), while those with sufficient literacy levels also showed moderate anxiety (1.5%). Spearman's rho test revealed a significant relationship between mental health literacy levels and anxiety among students at SMA PSKD II Jakarta ($p = 0.047$). This research is expected to serve as a reference for students, educators, institutions, and future researchers to explore mental health issues further.

Keywords : Mental health literacy, Student anxiety, Adolescents

ABSTRAK

Kecemasan adalah salah satu faktor utama yang memengaruhi kondisi mental remaja. Dalam masa remaja, literasi kesehatan mental menjadi penting bagi remaja untuk memahami, mencari informasi, dan mengenali tanda-tanda gangguan mental, sehingga mereka dapat mengambil langkah-langkah yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat literasi kesehatan mental dengan kecemasan siswa di SMA PSKD II Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah 157 siswa-siswi kelas 10 sampai 12 di SMA PSKD II Jakarta dan sampel penelitian sebanyak 68 responden yang dihitung menggunakan rumus *slovin*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang baik dengan kecemasan sedang (54,4%), sedangkan responden dengan tingkat literasi kesehatan cukup dengan kecemasan sedang sebanyak (1,5%). Hasil uji

Spearman rho ditemukan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat literasi kesehatan mental dengan kecemasan siswa di SMA PSKD II Jakarta ($p = 0,047$). Penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk siswa, tenaga pendidikan, institusi dan peneliti selanjutnya supaya lebih mendalami terkait masalah kesehatan mental.

Kata kunci : literasi kesehatan mental, kecemasan siswa, remaja

PENDAHULUAN

Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 Pasal 145 ayat (1) menyebutkan bahwa kesehatan jiwa merupakan kondisi optimal individu yang memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Hal ini menegaskan bahwa kesehatan mental adalah bagian dari kesehatan secara keseluruhan, bukan hanya terkait kondisi fisik semata. Namun demikian, dalam kenyataannya ditemukan berbagai gangguan kesehatan jiwa pada individu yang disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah kecemasan (Kemenkes, 2024). Data National Adolescent Mental Health Survey (NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling banyak dialami remaja adalah gangguan kecemasan sebesar 3,7%, diikuti oleh depresi mayor sebesar 1,0% dan gangguan lainnya. Fakta ini membuktikan bahwa kecemasan telah menjadi masalah serius di kalangan remaja.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2024) menyatakan bahwa kecemasan menjadi salah satu tantangan utama dalam kesehatan mental remaja. Kecemasan sendiri didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman yang membuat kita khawatir dan takut (Dewi & Meiyutariningsih, 2021). Menurut (Mariah et al., 2020), kecemasan merupakan respons adaptif yang normal, namun jika berlebihan dan tidak proporsional dengan situasi serta mengganggu aktivitas sehari-hari, maka dapat dikategorikan sebagai gangguan kecemasan. (Trikusuma & Suarya, 2019) menambahkan bahwa rasa cemas yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik, kesulitan belajar, perilaku kasar, hingga tindakan bunuh diri.

Remaja merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami gangguan kecemasan karena berada dalam masa transisi perkembangan. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dengan rentang umur 10-19 tahun, sementara Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 Tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja adalah penduduk yang berumur 10-18 tahun. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan biologis, perkembangan kognitif, dan fluktuasi emosi yang signifikan (Florensa et al., 2023). Jika konflik atau tekanan ini tidak mampu diselesaikan dengan baik, maka dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan remaja khususnya pematangan karakter, bahkan bisa menimbulkan gangguan kesehatan mental (Ariantini et al., 2024).

Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko gangguan kecemasan pada remaja adalah dengan meningkatkan literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental adalah memberdayakan individu untuk secara aktif mencari tahu, memahami, dan mengambil tindakan yang tepat dalam menghadapi tantangan kesehatan jiwa (Milufa & Wahjun, 2020). Sayangnya, kesadaran akan kesehatan mental khususnya pada kalangan remaja masih tergolong rendah (Rudianto, 2022). Berdasarkan penelitian (Septiana et al., 2024), rendahnya literasi kesehatan mental berkontribusi pada munculnya berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, stres, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga perilaku menyakiti diri sendiri. Sejalan dengan itu, Jorm dalam (Grace et al., 2020), menyatakan bahwa pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang kesehatan mental sangat penting dalam mendeteksi, mengelola, dan mencegah penyakit kejiwaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasional *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah 157 siswa-siswi dan diperoleh sampel melalui perhitungan dengan rumus *Slovin* sebanyak 68 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Katagori	<i>f</i>	%
1	Usia	15 tahun	18	26,5
		16 tahun	24	35,3
		17 tahun	26	38,2
		Jumlah	68	100
2	Jenis Kelamin	Laki-laki	33	48,5
		Perempuan	35	51,5
		Jumlah	68	100

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden didapatkan mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 26 orang (38,2%) dan jumlah siswa perempuan sebanyak 35 orang (51,5%).

Tingkat Literasi Kesehatan Mental

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Literasi Kesehatan Mental Siswa

No	Tingkat Literasi Kesehatan Mental	<i>f</i>	%
1	Baik	66	97,1
2	Cukup	2	2,9
3	Kurang	0	0
Total		68	100

Berdasarkan Tabel 2, didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang baik sebanyak 66 orang (97,1%).

Tingkat Kecemasan Remaja

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa

No	Kepercayaan Diri	<i>f</i>	%
1	Normal	1	1,5
2	Ringan	28	41,2
3	Sedang	38	55,9
4	Berat	1	1,5
Total		68	100

Berdasarkan Tabel 3, Tingkat kecemasan siswa mayoritas dengan kecemasan sedang sebanyak 38 orang (55,9%).

Hubungan Tingkat Literasi Kesehatan Mental dengan Kecemasan siswa

Tabel 4. Hubungan Tingkat Literasi Kesehatan Mental dengan Kecemasan siswa

Tingkat Literasi Kesehatan Mental	Tingkat Kecemasan										p--value
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	1	1,5	28	41,2	37	54,4	0	0	66	97,1	0,047
Cukup	0	0	0	0	1	1,5	1	1,5	2	2,9	
Kurang	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total	1	1,5	28	41,2	38	55,9	1	1,5	68	100	

Sumber : Data primer yang telah diolah

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan hasil analisis bivariat pada penelitian ini bahwa mayoritas responden memiliki tingkat literasi kesehatan mental baik dengan kecemasan sedang sebanyak 37 responden (54,4%), sedangkan responden dengan tingkat literasi kesehatan cukup dengan kecemasan sedang sebanyak (1,5%). Berdasarkan hasil uji analisa statistik *Spearman rho* ditemukan bahwa H1 diterima, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat literasi kesehatan mental dengan kecemasan siswa di SMA PSKD II Jakarta dengan *p-value* 0,047 ($p < 0,05$).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wulandari et al., (2022) yang berjudul “*Health Literacy* dengan Tingkat Kecemasan Pasien Covid-19” yang dilakukan pada 78 responden. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara literasi kesehatan pasien dan tingkat kecemasan pasien Covid-19 di ruang rawat inap RS HGA Depok dengan nilai *p-value* = 0.005 < 0.05. Penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini juga dilakukan oleh Maya (2021) yang berjudul “Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi” yang dilakukan kepada 349 remaja di kota Bandung, dimana hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental secara signifikan berkontribusi terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi ($F = 63,130$; $p < 0,05$).

Penelitian ini juga menguatkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Septiana et al., (2024) yang berjudul “Literasi Kesehatan Mental: Dampak pada Perilaku dan Resiliensi Sosial Remaja” penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus kepada 5 remaja SMA, dimana hasil penelitian di dapatkan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental menyebabkan kecemasan, stres, menarik diri, kesulitan terbuka, perilaku merusak, dan menyakiti diri sendiri.

Rata-rata usia siswa-siswi pada penelitian ini berada pada fase remaja pertengahan (15 hingga 18 tahun), ini merupakan fase produktif dalam kehidupan yang memungkinkan remaja untuk lebih aktif melakukan literasi kesehatan (Idham et al., 2019). Dalam penelitian ini mayoritas responden memiliki usia 17 tahun dengan tingkat literasi yang baik dengan kecemasan yang ringan, proses perjalanan hidup dari masa kanak-kanak hingga usia remaja banyak memberikan pelajaran dan pengalaman seseorang (Rif'an et al., 2024). Namun, usia bukanlah prediktor kuat literasi kesehatan seseorang (Ditiharman et al., 2022). Sedangkan hubungan jenis kelamin dengan tingkat literasi kesehatan mental, tidak ada perbedaan signifikan yang antara literasi kesehatan mental pada laki-laki dan perempuan. Ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Idham et al., (2019) bahwa tidak terdapat perbedaan antara perempuan dan laki-laki terkait tingkat literasi kesehatan mental.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyatakan adanya hubungan signifikan antara tingkat literasi kesehatan mental dan kecemasan siswa di SMA PSKD II Jakarta, di mana mayoritas responden dengan literasi mental yang baik menunjukkan tingkat kecemasan sedang. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan korelasi antara literasi kesehatan dan tingkat kecemasan, serta kontribusi literasi kesehatan mental terhadap sikap mencari bantuan profesional. Studi ini juga menguatkan temuan bahwa literasi kesehatan mental yang rendah dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis pada remaja. Meskipun usia remaja pertengahan merupakan fase produktif untuk literasi kesehatan, usia sendiri bukan prediktor kuat, dan tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam literasi kesehatan mental antara laki-laki dan perempuan. Peneliti menyimpulkan bahwa literasi kesehatan mental yang tinggi meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan kemampuan untuk menolong diri sendiri serta orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariantini, Eka Lutfiatus Solehah, & I Kadek Dwi Arta Saputra. (2024). Penyuluhan Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Di SMP Negeri 1 Banjar Buleleng. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 28.
- Dewi & Meiyutariningsih. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik pada Remaja. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i10.4263>
- Ditiharman, F., Agsari, H., & Adlia Syakurah, R. (2022). Literasi Kesehatan Dan Perilaku Mencari Informasi Kesehatan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 1–355.
- Florensa, Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Ilmu Keperawatan, STIKes YARSI Pontianak*, 12(1), 2721–8007.
- Grace, S. B., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020). Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 191. <https://doi.org/10.24912/jk.v12i2.5948>
- Idham, A. F., Rahayu, P., Sahih, A. A. A., & Muhiddin, S. (2019). Trend Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 2502–4590. <https://doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2294>
- Kemendes. (2024, May 6). *Gangguan Kesehatan Mental, Semakin Ngetren dan Perlu Diwaspadai*. Kementerian Kesehatan. <https://ayosehat.kemkes.go.id/gangguan-kesehatan-mental>

- Mariah, Yusmami, & Rizky Andana Pohan. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa. *Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60–69.
<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium>
- Maya, N. (2021). Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 22. <https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Milufa & Wahjun. (2020). *Hubungan Literasi Kesehatan dan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya*.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Rif'an, F. M., Yulianto, S., & Putri, S. R. (2024). *Gambaran Literasi Kesehatan Mental Pada Remaja Pertengahan Pengguna Handphone Di SMK Warga Surakarta Jurusan Teknik Kendaraan Ringan* (B. Syukur, Trans.).
- Rudianto, Z. N. (2022). The Impact Of Health Literacy On The Mental Health Consciousness Of The Z Generation In The Pandemic. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 49–72.
- Septiana, N. Z., Istiqomah, N., & Sri Rahayu, D. (2024). *Literasi Kesehatan Mental: Dampak pada Perilaku dan Resiliensi Sosial Remaja*. 11(1), 81–91.
<https://doi.org/10.29407/nor.v11i1.21610>
- Trikusuma & Suarya. (2019). *Peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Kabupaten Tabanan*.
- Wulandari, W., Yuliza, E., & Herlina, I. (2022). Health Literacy dengan Tingkat Kecemasan Pasien Covid-19. *Journal of Public Health Education*, 1(02), 48–56.
<https://doi.org/10.53801/jphe.v1i02.32>