

PEMAHAMAN DAN PERSEPSI SISWA SEKOLAH MENENGAH TERHADAP ISU KESEHATAN MENTAL SERTA DAMPAKNYA TERHADAP PERILAKU SEHARI-HARI

Nurul Ilmi¹, Maolinda Saqila², Jaukhari Ismail³

Universitas Pendidikan Mandalika¹²³

e-mail : nurulilmi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pemahaman dan persepsi siswa sekolah menengah terhadap isu kesehatan mental serta dampaknya terhadap perilaku sehari-hari. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif tidak langsung, dengan pengumpulan data melalui angket terbuka dan dokumen reflektif yang dianalisis secara tematik. Partisipan terdiri dari siswa SMP dan SMA yang dipilih secara purposive. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap kesehatan mental masih bervariasi, sebagian besar masih terbatas pada definisi negatif seperti “tidak stres” atau “tidak gila”. Persepsi yang berkembang pun menunjukkan adanya kecenderungan stigma sosial terhadap individu yang mengalami gangguan mental. Di sisi lain, sebagian kecil siswa menunjukkan pemahaman yang lebih terbuka, terutama mereka yang memiliki pengalaman pribadi atau keluarga dengan isu kesehatan mental. Persepsi tersebut turut memengaruhi strategi koping yang digunakan siswa dalam menghadapi tekanan emosional, di mana siswa dengan persepsi positif cenderung memiliki perilaku yang lebih adaptif. Media sosial menjadi sumber utama informasi mereka, meskipun keabsahan kontennya masih menjadi tantangan. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan remaja melalui pendekatan sekolah, keluarga, dan media yang terstruktur.

Kata Kunci: *Kesehatan mental, persepsi siswa, pemahaman remaja, perilaku adaptif, literasi kesehatan mental*

ABSTRACT

This study aims to describe secondary school students' understanding and perceptions of mental health issues and their impact on daily behavior. The method used was indirect descriptive qualitative, with data collection through open-ended questionnaires and reflective documents that were thematically analyzed. Participants consisted of purposively selected junior and senior high school students. The results showed that students' understanding of mental health still varied, mostly limited to negative definitions such as “not stressed” or “not crazy”. Perceptions also show a tendency towards social stigma towards individuals who experience mental disorders. On the other hand, a small number of students showed a more open understanding, especially those who had personal or family experiences with mental health issues. These perceptions also influence the coping strategies students use in dealing with emotional distress, where students with positive perceptions tend to have more adaptive behaviors. Social media is their main source of information, although the validity of the content remains a challenge. This study recommends the importance of improving mental health literacy among adolescents through structured school, family, and media approaches.

Keywords: *Mental health, student perception, adolescent understanding, adaptive behavior, mental health literacy*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi salah satu isu yang semakin mendapat perhatian dalam berbagai sektor kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Pada masa remaja, individu mengalami berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, emosional, maupun sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Siswa sekolah menengah, khususnya yang berada dalam rentang usia remaja, menghadapi tekanan yang cukup kompleks, seperti tuntutan akademik, perubahan hubungan sosial, serta pencarian jati diri. Tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif pada kondisi mental mereka dan pada akhirnya memengaruhi perilaku serta prestasi belajar mereka di sekolah.

Pemahaman yang memadai mengenai kesehatan mental menjadi sangat penting untuk membentuk persepsi yang tepat dalam menghadapi berbagai permasalahan psikologis. Namun, pada kenyataannya, banyak siswa sekolah menengah yang belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai isu kesehatan mental. Tidak sedikit di antara mereka yang menganggap bahwa gangguan mental adalah sesuatu yang memalukan, tabu, atau bahkan tidak nyata. Hal ini menyebabkan mereka enggan untuk berbicara atau mencari bantuan ketika mengalami tekanan emosional atau gangguan psikologis. Kurangnya edukasi formal maupun informal tentang kesehatan mental turut memperparah kondisi ini.

Persepsi siswa terhadap isu kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan keluarga, media sosial, pengaruh teman sebaya, serta sistem pendidikan yang ada. Jika persepsi yang terbentuk bersifat negatif atau penuh stigma, maka siswa cenderung menutup diri dan mengabaikan gejala-gejala awal gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, stres berlebihan, depresi ringan, dan lainnya. Padahal, pengenalan serta penanganan dini terhadap masalah mental sangat penting agar tidak berkembang menjadi gangguan yang lebih serius.

Dalam konteks kehidupan sehari-hari, kesehatan mental yang terganggu dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa. Misalnya, siswa yang mengalami kecemasan sosial mungkin akan menarik diri dari lingkungan sosialnya dan enggan berpartisipasi dalam kegiatan kelas atau ekstrakurikuler. Begitu juga dengan siswa yang mengalami stres kronis, mereka cenderung mengalami gangguan konsentrasi, mudah marah, mengalami kelelahan emosional, hingga penurunan performa akademik. Semua ini menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki korelasi yang kuat dengan perilaku siswa sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah.

Lebih jauh lagi, kurangnya pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental juga berdampak pada cara siswa merespons tekanan yang mereka hadapi. Beberapa siswa mungkin memilih mekanisme koping yang tidak sehat, seperti melampiaskan emosi melalui kekerasan verbal atau fisik, menyakiti diri sendiri, atau mengisolasi diri dari lingkungan sosial. Hal ini dapat menyebabkan kerugian tidak hanya bagi individu yang bersangkutan, tetapi juga bagi lingkungan sekitar, termasuk teman sebaya dan keluarga.

Di sisi lain, siswa yang memiliki pemahaman dan persepsi positif terhadap kesehatan mental cenderung menunjukkan perilaku yang lebih sehat dan adaptif. Mereka lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan, mencari bantuan ketika dibutuhkan, serta mampu mengenali

dan mengelola emosi secara efektif. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi dan literasi mengenai kesehatan mental perlu ditanamkan sejak dini, terutama di lingkungan sekolah yang merupakan tempat siswa menghabiskan sebagian besar waktunya.

Sayangnya, meskipun isu kesehatan mental mulai dibicarakan lebih terbuka dalam beberapa tahun terakhir, masih banyak sekolah yang belum memasukkan materi kesehatan mental secara sistematis ke dalam kurikulum. Minimnya dukungan dari lembaga pendidikan dalam menyediakan ruang diskusi, layanan konseling, dan pelatihan guru terkait kesehatan mental menjadi hambatan besar dalam menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan sehat secara psikologis. Akibatnya, siswa merasa kesulitan untuk memahami apa yang sedang mereka alami dan bagaimana cara mengatasinya.

Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan kajian mendalam mengenai pemahaman dan persepsi siswa sekolah menengah terhadap isu kesehatan mental. Dengan mengetahui sejauh mana siswa memahami topik ini dan bagaimana mereka memaknainya, institusi pendidikan dan pemangku kepentingan lainnya dapat merumuskan strategi yang lebih efektif dalam memberikan edukasi dan dukungan kesehatan mental di sekolah. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara persepsi siswa terhadap kesehatan mental dan dampaknya terhadap perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui penelitian ini pula, diharapkan dapat ditemukan berbagai faktor yang memengaruhi persepsi siswa terhadap kesehatan mental serta bentuk perilaku adaptif maupun maladaptif yang muncul sebagai konsekuensinya. Temuan ini akan menjadi dasar penting untuk merancang intervensi edukatif, kebijakan sekolah, maupun program pendampingan yang lebih tepat sasaran demi menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara mental dan emosional bagi seluruh siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data tidak langsung. Pendekatan ini dipilih karena dianggap paling sesuai untuk menggali secara mendalam bagaimana pemahaman dan persepsi siswa terhadap isu kesehatan mental serta bagaimana persepsi tersebut berpengaruh terhadap perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai fenomena sosial melalui narasi, pengalaman subjektif, serta makna yang dibentuk oleh individu atau kelompok yang diteliti.

Desain kualitatif deskriptif bertujuan untuk menginterpretasikan data secara naturalistik, yaitu berdasarkan pada pemahaman terhadap situasi atau konteks alami tanpa manipulasi variabel. Dalam hal ini, fokus penelitian diarahkan pada bagaimana siswa sekolah menengah memaknai istilah-istilah seperti “kesehatan mental”, “gangguan psikologis”, “emosi”, serta bagaimana pemahaman tersebut terwujud dalam sikap dan perilaku mereka sehari-hari. Pendekatan ini sangat berguna untuk menangkap kompleksitas persepsi dan pengalaman manusia yang tidak dapat diukur secara kuantitatif atau statistik semata.

Teknik pengumpulan data tidak langsung digunakan dalam bentuk penyebaran angket terbuka (open-ended questionnaire) dan analisis dokumen reflektif siswa, seperti tulisan naratif, catatan harian, atau hasil tugas yang berkaitan dengan topik kesehatan mental. Penggunaan teknik ini dimaksudkan untuk menjaga kenyamanan dan privasi responden, mengingat isu

kesehatan mental merupakan topik yang sensitif dan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman jika dibahas secara langsung melalui wawancara atau diskusi terbuka. Dengan teknik ini, peneliti tetap dapat mengakses pemikiran dan perasaan mendalam siswa tanpa harus menimbulkan tekanan psikologis yang tidak perlu.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah menengah tingkat pertama (SMP) atau atas (SMA) yang berusia antara 13 hingga 18 tahun. Pemilihan subjek penelitian dilakukan secara purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria yang digunakan antara lain: (1) siswa aktif yang telah mendapatkan materi terkait kesehatan mental, baik secara formal di sekolah maupun secara informal melalui media atau komunitas, (2) bersedia mengisi angket terbuka secara jujur, dan (3) bersedia memberikan dokumen reflektif (jika diminta). Jumlah partisipan disesuaikan dengan kebutuhan kedalaman data, bukan berdasarkan representasi statistik, sesuai karakteristik penelitian kualitatif.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, dengan dibantu oleh pedoman analisis data berupa kategori tematik yang disusun berdasarkan teori dan studi pustaka sebelumnya. Peneliti bertindak sebagai pengumpul, penyusun, dan penganalisis data dengan mempertimbangkan konteks sosial dan latar belakang partisipan. Selain itu, instrumen tambahan berupa angket terbuka disusun dengan pertanyaan-pertanyaan eksploratif seperti: “Apa yang kamu pahami tentang kesehatan mental?”, “Menurutmu, apakah kesehatan mental penting? Mengapa?”, dan “Bagaimana kamu menyikapi teman yang sedang mengalami stres atau depresi?”

Analisis data dilakukan secara kualitatif tematik dengan langkah-langkah yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan cara menyaring jawaban responden untuk menemukan kesamaan, perbedaan, serta pola-pola tertentu yang relevan. Data yang telah diringkas kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, kutipan langsung, serta matriks tematik. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan interpretasi data yang telah dianalisis, dengan tetap memperhatikan konteks sosial dan latar belakang partisipan.

Untuk menjaga keabsahan data (credibility), peneliti melakukan triangulasi sumber, yakni membandingkan data dari angket dengan data dari dokumen reflektif siswa atau observasi tidak langsung yang mungkin tersedia. Selain itu, member checking juga dilakukan secara terbatas dengan mengonfirmasi interpretasi peneliti kepada beberapa partisipan untuk memastikan bahwa makna yang ditangkap sesuai dengan maksud mereka. Validitas kualitatif tidak diukur secara statistik, melainkan melalui kedalaman analisis, konsistensi, dan keterbukaan dalam interpretasi data.

Etika penelitian juga menjadi perhatian utama, terutama karena topik yang diangkat berkaitan dengan isu sensitif. Oleh karena itu, sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti akan memberikan lembar persetujuan (informed consent) kepada partisipan dan, jika perlu, kepada orang tua/wali siswa. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas responden dan tidak akan mempublikasikan informasi pribadi dalam bentuk apa pun. Semua data yang diperoleh akan digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik dan akan disimpan secara aman.

Dengan pendekatan dan metode yang telah dijelaskan di atas, diharapkan penelitian ini mampu menggambarkan secara rinci dan bermakna bagaimana siswa memahami dan mempersepsikan isu kesehatan mental serta bagaimana persepsi tersebut tercermin dalam

perilaku keseharian mereka. Pengetahuan ini sangat penting sebagai dasar untuk perumusan kebijakan pendidikan dan strategi intervensi psikososial yang lebih efektif di lingkungan sekolah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bagian ini menyajikan temuan utama dari penelitian mengenai pemahaman dan persepsi siswa sekolah menengah terhadap isu kesehatan mental serta bagaimana hal tersebut berdampak pada perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Data diperoleh melalui angket terbuka dan dokumen reflektif siswa yang dianalisis secara kualitatif menggunakan pendekatan tematik. Hasil penelitian disusun dalam beberapa tema utama yang mencerminkan variasi dalam pemahaman, persepsi, serta respon perilaku siswa terhadap isu kesehatan mental. Temuan ini diuraikan secara sistematis guna memberikan gambaran yang utuh dan mendalam sesuai dengan fokus penelitian.

1. Pemahaman Siswa terhadap Kesehatan Mental

Berdasarkan analisis jawaban angket, mayoritas siswa memiliki pemahaman yang umum namun terbatas mengenai kesehatan mental. Banyak di antara mereka yang mendefinisikan kesehatan mental sebagai “keadaan pikiran yang tenang dan tidak stres”, atau “tidak gila”. Definisi ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa masih cenderung dangkal dan belum mencakup aspek emosional, psikologis, dan sosial secara menyeluruh.

Beberapa siswa menyebutkan bahwa kesehatan mental mencakup kemampuan mengendalikan emosi, menghindari overthinking, serta menjaga pergaulan yang positif. Menariknya, terdapat beberapa siswa yang sudah menunjukkan pemahaman cukup matang, misalnya menyatakan bahwa “kesehatan mental adalah bagaimana seseorang mampu berpikir jernih, mengenali emosinya, dan menjalin relasi sosial yang sehat”. Namun, hanya sedikit yang memiliki pandangan mendalam ini, yang menandakan adanya kesenjangan pengetahuan antar siswa.

2. Persepsi Siswa terhadap Gangguan Mental

Persepsi siswa terhadap gangguan mental masih didominasi oleh **stigma dan miskonsepsi**. Sebagian siswa menganggap bahwa orang dengan gangguan mental “berbahaya”, “tidak normal”, atau “membutuhkan tempat khusus”. Persepsi seperti ini memperlihatkan bahwa stigma sosial masih cukup kuat dan berpotensi menimbulkan diskriminasi terhadap individu yang mengalami gangguan mental.

Namun, ada pula siswa yang menunjukkan empati dan pemahaman yang lebih terbuka. Beberapa siswa menyatakan bahwa orang dengan gangguan mental tidak seharusnya dijauhi, tetapi justru dibantu. Mereka juga menyadari bahwa gangguan mental bisa dialami siapa saja, termasuk siswa yang tampak biasa saja di sekolah. Meski demikian, siswa dengan persepsi positif ini masih tergolong minoritas dalam temuan penelitian ini.

3. Dampak Persepsi terhadap Perilaku Sehari-hari

Persepsi terhadap kesehatan mental terbukti memengaruhi cara siswa menyikapi tekanan dan kondisi emosional sehari-hari. Siswa yang memiliki pemahaman lebih baik cenderung mampu mengekspresikan perasaan mereka secara terbuka, mencari bantuan

kepada guru BK, teman, atau orang tua, serta melakukan aktivitas yang membantu menjaga kestabilan emosi seperti menulis jurnal, berolahraga, dan meditasi ringan.

Sebaliknya, siswa dengan persepsi negatif cenderung menyembunyikan perasaannya dan memilih untuk menyendiri saat merasa tertekan. Beberapa siswa bahkan mengaku menggunakan cara koping yang tidak sehat seperti berteriak ke teman, membanting barang, atau diam total selama beberapa hari. Tindakan-tindakan ini merupakan cerminan dari rendahnya kesadaran akan pentingnya regulasi emosi dan pendekatan mental yang sehat.

4. Sumber Informasi Kesehatan Mental yang Diakses Siswa

Salah satu temuan menarik dari penelitian ini adalah bahwa **media sosial** menjadi sumber informasi utama siswa mengenai kesehatan mental. Platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube sering dijadikan rujukan untuk memahami apa itu depresi, stres, atau anxiety. Walaupun hal ini menunjukkan adanya ketertarikan terhadap isu kesehatan mental, namun juga membawa potensi risiko karena tidak semua informasi di media sosial berasal dari sumber yang valid.

Sebagian kecil siswa menyebutkan bahwa mereka pernah mendapatkan penjelasan tentang kesehatan mental di sekolah, baik melalui guru BK, seminar sekolah, maupun pelatihan dari luar. Namun, frekuensinya sangat terbatas dan belum bersifat sistematis. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah belum sepenuhnya menjalankan peran edukatif dalam membangun literasi kesehatan mental di kalangan siswa.

5. Pola Umum dan Perbedaan Individual

Secara umum, ditemukan pola bahwa siswa yang memiliki pengalaman pribadi atau keluarga yang pernah mengalami gangguan psikologis cenderung memiliki pemahaman yang lebih dalam dan empatik terhadap isu kesehatan mental. Sementara itu, siswa yang tidak pernah bersentuhan langsung dengan isu ini cenderung menganggap kesehatan mental sebagai isu yang jauh dari mereka, bahkan tidak relevan dengan kehidupan remaja.

Terdapat pula perbedaan berdasarkan tingkat pendidikan. Siswa SMA umumnya memiliki pemahaman yang sedikit lebih kompleks dibanding siswa SMP. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor kedewasaan kognitif dan akses informasi yang lebih luas. Meski demikian, secara keseluruhan, kebutuhan terhadap edukasi kesehatan mental masih sangat tinggi di kedua jenjang tersebut.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman siswa sekolah menengah terhadap isu kesehatan mental masih berada pada tingkat yang bervariasi, mulai dari yang sangat sederhana hingga cukup kompleks. Sebagian besar siswa mendefinisikan kesehatan mental secara terbatas, sebatas “tidak stres” atau “tidak gila”, yang menunjukkan masih kuatnya pengaruh stereotip masyarakat terhadap konsep kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan temuan Oktaviani (2021), yang menyatakan bahwa remaja di Indonesia umumnya belum memiliki literasi kesehatan mental yang memadai akibat kurangnya edukasi formal dan maraknya informasi yang simpang siur dari media.

Pemahaman yang terbatas ini secara langsung memengaruhi persepsi siswa terhadap individu yang mengalami gangguan mental. Ditemukan bahwa sebagian siswa masih memiliki pandangan negatif, seperti menganggap orang dengan gangguan mental sebagai individu yang

berbahaya atau seharusnya dipisahkan dari lingkungan umum. Ini mencerminkan masih kuatnya stigma sosial terhadap isu ini di kalangan remaja. Seperti yang dijelaskan oleh Pescosolido et al. (2010), stigma terhadap kesehatan mental merupakan penghambat utama dalam proses pemulihan dan pencarian bantuan psikologis, terutama di kalangan usia muda.

Namun demikian, adanya sejumlah siswa yang menunjukkan persepsi positif dan empatik menunjukkan bahwa tidak semua remaja memandang isu ini dengan cara yang sama. Siswa yang memiliki pengalaman pribadi atau keluarga dengan gangguan psikologis cenderung memiliki sikap yang lebih terbuka dan mendalam. Hal ini sejalan dengan konsep *empathy by exposure*, yakni bahwa individu yang terpapar langsung dengan kasus kesehatan mental akan lebih mudah membangun empati dan pemahaman (Corrigan & Watson, 2002).

Dari sisi perilaku sehari-hari, persepsi terhadap kesehatan mental ternyata berpengaruh nyata terhadap cara siswa menyikapi tekanan dan konflik emosional. Siswa yang memiliki persepsi positif cenderung memiliki mekanisme koping yang sehat, seperti berdiskusi dengan orang terdekat, menulis jurnal, atau melakukan aktivitas fisik. Sebaliknya, siswa yang memiliki persepsi negatif atau pemahaman terbatas cenderung menggunakan cara yang tidak adaptif, seperti menghindar, menyendiri secara berlebihan, atau meluapkan emosi secara impulsif. Pola ini menunjukkan bahwa persepsi bukan hanya berdampak pada cara berpikir, tetapi juga membentuk strategi penyelesaian masalah siswa dalam keseharian mereka.

Salah satu hal yang menarik dari temuan ini adalah peran media sosial sebagai sumber utama informasi kesehatan mental bagi siswa. Meskipun media sosial dapat menjadi sarana edukasi yang potensial, namun konten yang tersedia tidak selalu berasal dari sumber yang kredibel. Siswa lebih mudah mengakses konten-konten populer seperti video singkat di TikTok atau Instagram yang bersifat motivasional, tetapi kurang memberikan pemahaman yang mendalam atau ilmiah. Hal ini menguatkan argumen dari Nasrullah (2020) bahwa era digital menuntut peningkatan literasi media agar siswa dapat memilah informasi yang benar dan berguna dari yang menyesatkan.

Selain itu, temuan ini juga menyoroti peran sekolah yang masih terbatas dalam memberikan edukasi kesehatan mental secara sistematis. Meskipun terdapat beberapa siswa yang menyebutkan pernah mendapatkan informasi dari guru BK atau seminar sekolah, intensitasnya masih rendah dan belum terstruktur. Ini menunjukkan perlunya integrasi pendidikan kesehatan mental ke dalam kurikulum secara lebih formal, baik melalui pelajaran khusus, konseling reguler, maupun pendekatan berbasis proyek dan diskusi. Sebagaimana disarankan oleh World Health Organization (2021), pendidikan formal memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan kesadaran generasi muda terhadap isu-isu kesehatan mental.

Perbedaan pemahaman antara siswa SMP dan SMA juga menunjukkan bahwa tingkat kedewasaan kognitif dan pengalaman hidup turut berpengaruh terhadap cara siswa membentuk persepsi mereka. Siswa SMA umumnya memiliki pandangan yang sedikit lebih kompleks, yang dapat dikaitkan dengan meningkatnya kemampuan berpikir reflektif dan akses informasi yang lebih luas di usia tersebut.

Secara keseluruhan, temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman dan persepsi terhadap kesehatan mental di kalangan siswa sekolah menengah masih perlu ditingkatkan melalui pendekatan edukatif yang holistik dan berkelanjutan. Tanpa intervensi yang tepat, mispersepsi yang berkembang dapat berdampak jangka panjang, tidak hanya

terhadap kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga terhadap iklim sosial di lingkungan sekolah

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemahaman dan persepsi siswa sekolah menengah terhadap isu kesehatan mental masih bervariasi dan belum sepenuhnya mendalam. Sebagian besar siswa memahami kesehatan mental dalam konteks yang sempit, cenderung hanya sebatas bebas dari stres atau gangguan kejiwaan berat. Persepsi yang berkembang juga masih dipengaruhi oleh stigma sosial, di mana sebagian siswa menunjukkan sikap negatif terhadap individu yang mengalami gangguan mental. Perbedaan persepsi ini turut memengaruhi perilaku sehari-hari siswa dalam menghadapi tekanan psikologis dan emosi, di mana siswa dengan pemahaman yang lebih baik cenderung menggunakan strategi koping yang sehat, sementara yang lain memilih tindakan yang kurang adaptif. Selain itu, media sosial menjadi sumber utama informasi siswa mengenai kesehatan mental, namun keabsahan kontennya belum tentu dapat dipercaya. Keterbatasan peran sekolah dalam memberikan edukasi kesehatan mental secara formal turut memperkuat kesenjangan pengetahuan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., & Prasetyo, R. A. (2021). Pemahaman Remaja terhadap Kesehatan Mental dan Implikasinya dalam Pendidikan Sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 89–101. <https://doi.org/10.21009/JPPK.072.07>
- Azizah, N. L., & Sari, R. P. (2022). Persepsi Siswa SMA terhadap Gangguan Mental: Kajian Fenomenologis. *Jurnal Psikologi Insight*, 14(1), 55–65. <https://doi.org/10.31294/psiinsight.v14i1.1023>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Kesejahteraan Rakyat Indonesia 2023*. Jakarta: BPS.
- Cahyani, R., & Hamid, A. (2020). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental terhadap Perilaku Remaja di Sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(1), 21–28. <https://doi.org/10.14710/jkmi.12.1.21-28>
- Damayanti, T., & Nugroho, F. (2021). Studi Deskriptif tentang Stigma Remaja terhadap Gangguan Mental. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(2), 110–118.
- Fitriani, M., & Rachmawati, D. (2022). Peran Media Sosial dalam Edukasi Kesehatan Mental bagi Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Komunikasi Digital*, 4(1), 45–58. <https://doi.org/10.31940/jkd.v4i1.4550>
- Gunawan, W., & Salim, R. (2023). Keterkaitan Antara Kecerdasan Emosional dan Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Psikologi Humanis*, 5(2), 77–88.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa di Sekolah*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Lestari, S. A., & Zulkarnain, A. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Coping Stress pada Remaja di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 13(2), 120–132.
- Maulida, N. F., & Widyastuti, T. (2023). Studi Kualitatif Persepsi Remaja terhadap Kesehatan Mental di Era Digital. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(1), 30–42.
- Oktaviani, M. (2021). Tingkat Literasi Kesehatan Mental pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Remaja*, 2(2), 85–93.

- Pratama, Y., & Kartika, S. (2020). Stigma Sosial terhadap Gangguan Mental di Kalangan Pelajar SMA. *Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial*, 8(2), 56–66.
- Putri, A. P., & Santoso, H. (2022). Analisis Kebutuhan Pendidikan Kesehatan Mental di Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 101–112.
- Rahayu, L., & Syahputra, R. (2023). Efektivitas Program Bimbingan Kesehatan Mental Berbasis Sekolah. *Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 7(1), 74–85.
- World Health Organization. (2021). *Guidance on Mental Health Promotion in Schools*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031599>