

GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL REMAJA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI ERA MEDIA SOSIAL

Emi Wuri Wuryaningsih*, Lely Lusmilasari, Fitri Haryanti, Budi Wahyuni, Robby
Prihadi Aulia Erlando

Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Jl Kalimantan No 1, Sumbersari, Jember, Jawa Timur 68121
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas
Gadjah Mada Yogyakarta, Jl. Farmako, Sekip Utara, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55281

Pusat Studi Wanita, Universitas Gadjah Mada, Jl Trengguli E 11 Bulaksumur Yogyakarta

*corresponding author: emi_wuri.psic@unej.ac.id 

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Submit: 06/10/2024 Revisi: 18/11/2024 Accepted: 25/11/2024</p> <p>Kata kunci: Mental-Emosional; Prososial; Remaja</p>	<p>Remaja merupakan kelompok berisiko dalam penggunaan internet dan media sosial. Dampak negatif penggunaan internet dan media sosial berlebihan adalah masalah mental emosional dan kemampuan prososial remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gangguan mental emosional (GME) pada remaja di tengah penggunaan media sosial di kalangan remaja. Desain penelitian ini adalah cross-sectional. Partisipan yang terlibat adalah siswa SMP berusia (12-15) tahun sebanyak 417 siswa. Instrumen yang digunakan adalah <i>Strengths And Difficulties Questionnaire</i> (SDQ) yang menilai lima dimensi (<i>Hyperactivity, Conduct Problems, Peer Problems, Gejala Emosional, dan Prososial</i>). Reliabilitas (α-cronbach) SDQ versi Bahasa Indonesia adalah 0.75 (aspek kesulitan) dan 0.68 (aspek prososial). SPSS seri 25 digunakan untuk analisis deskriptif. Partisipan yang mengisi SDQ sebanyak 45,3% siswa perempuan dan 54,7% siswa laki-laki (<i>mean</i>:13,64; <i>sd</i>±0,17 tahun). Hampir seluruh siswa menggunakan media sosial whatsapp (98,8%), TikTok (92,6%), dan Instagram (79,1%). Remaja mengalami masalah emosional (22,1%), <i>conduct problems</i> (62,4%), <i>peer problems</i> (27,3%), dan <i>hiperaktivitas</i> (9,6%) menunjukkan kategori abnormal. Temuan ini sejalan dengan kemampuan prososial yang abnormal sebesar (54,4%). Secara keseluruhan partisipan dalam kategori normal sebesar 32,4%. Hasil skrining menunjukkan gangguan mental emosional remaja SMP cukup tinggi. Pengembangan intervensi peningkatan kemampuan prososial dan kelola stres di sekolah penting untuk dilakukan. Penyediaan perawat konselor di sekolah menjadi salah satu strategi untuk mengatasi masalah emosional pada remaja SMP</p>
<p>Keywords: Adolescents; Mental-Emotional; Prosocial</p>	<p>Abstract</p> <p>Adolescents are a risky group in terms of internet and social media use. The negative impact of excessive use of the internet and social media is the mental health problems and prosocial abilities of adolescents. This study aimed to identify emotional and mental problems in adolescents amidst the massive use of social media among adolescents. The design of this study was cross-sectional. The participants involved were 417 junior high school students aged (12-15) years. The instrument used was the Strengths And Difficulties Questionnaire (SDQ), which assesses five dimensions (Hyperactivity, Conduct Problems, Peer Problems, Emotional Symptoms, and Prosocial). The reliability (α-Cronbach) of the Indonesian version of the SDQ was 0.75 (difficulty aspect) and 0.68 (prosocial aspect). SPSS series 25 was used for descriptive analysis. Participants who filled out the SDQ were 45.3% female students and 54.7% male students (mean: 13.64; sd±0.17 years). Almost all students use social media, such as WhatsApp (98.8%), TikTok (92.6%), and Instagram (79.1%). Emotional problems (22.1%), conduct problems (62.4%), peer problems (27.3%), and hyperactivity (9.6%) showed abnormal categories. This finding aligns with abnormal prosocial abilities of (54.4%). Overall, participants in the normal category were 32.4%. The screening results showed emotional and mental problems in junior high school adolescents relatively high. Developing interventions to improve prosocial skills and manage stress in schools is essential. Providing nurse counsellors in schools is one strategy to overcome emotional problems in junior high school adolescents.</p>

PENDAHULUAN

Remaja adalah anak yang berusia 10 sampai dengan 18 tahun (RI, 2014). Pada masa ini, kemampuan sosial dan emosional remaja berkembang dan menjadi pondasi penting untuk kesehatan jiwanya. Kemampuan tersebut meliputi latihan yang teratur, koping yang adaptif, pemecahan masalah, mengelola emosi, dan ketrampilan interpersonal (WHO, 2021). Remaja yang duduk di bangku SMP (12-15 tahun) umumnya berada periode remaja awal dan pertengahan dimana perkembangan fisik, psikis, dan sosial sangat pesat. Kemampuan berpikir abstrak dan mengambil keputusan meningkat pada remaja awal-pertengahan namun sangat dipengaruhi oleh teman sebaya dan cenderung berperilaku berisiko (Saputra et al., 2023). Remaja menyukai tantangan tanpa mempertimbangkan risikonya menjadikan remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap masalah perilaku yang berdampak pada masalah kesehatannya termasuk gangguan mental emosional (GME).

Satu dari tujuh remaja berusia remaja mengalami masalah kesehatan jiwa (14%) tetapi sering tidak terdeteksi atau tidak mendapatkan perawatan yang semestinya (WHO, 2021). Berdasarkan data SKI 2023, 16,4% dari populasi yang mendapatkan skrining masalah kesehatan jiwa menunjukkan prevalensi GME sebesar 2,0% dan angka prevalensi tertingginya pada kelompok remaja (Kementerian Kesehatan, 2024). Data sebelumnya prevalensi GME pada remaja sebesar 10,0% (Risksdas, 2018). Salah satu faktor risiko GME (*conduct problems, hyperactivity, depresi*) pada remaja adalah penggunaan internet yang tidak tepat (El Asam et al., 2019). Remaja juga menjadi kelompok pengguna internet dan media sosial yang cukup signifikan.

Pandemi Covid-19 meningkatkan lama penggunaan internet yang dan *problematic internet usage* (Kamolthip et al., 2022). Di Inggris, 83% remaja usia SMP memiliki ponsel pintar dan 99% melakukan *online* hampir 21 jam per minggu (El Asam et al., 2019). Remaja yang tidak mampu

menggunakan ponsel pintar dengan bijak dapat menimbulkan masalah tidak hanya karena menghabiskan waktu yang berlebihan menggunakannya, berselancar di internet, atau interaksi di media sosial namun juga termasuk mengganti atau menurunkan prioritas atau aktivitas penting lainnya seperti kegiatan akademik, menikmati bersosialisasi secara tatap muka dengan teman-temannya atau kegiatan-kegiatan olah raga dan budaya bersama-sama (Peláez-Fernández et al., 2021). Lama penggunaan media sosial per hari di kalangan remaja 3-4 jam (Guo et al., 2021);(Mekonen et al., 2024), dan bahkan ada yang lebih dari 4 jam sehari (28%) (Mekonen et al., 2024). Lama penggunaan internet ini berhubungan dengan GME remaja (Guo et al., 2021). Lama penggunaan internet termasuk akses media sosial ini menjadi risiko masalah mental emosional bagi remaja.

Di Indonesia, tingkat penetrasi internet Indonesia cenderung naik dari tahun ke tahun 73,7% (2020), 77,01% (2022), dan 79,5% (2024). Remaja merupakan pengguna terbesar internet sebesar 34,40%. Pembelajaran jarak jauh ketika pandemi Covid-19 membuat penggunaan internet pada remaja meningkat signifikan (APJII, 2024). Remaja menggunakan beberapa jenis media sosial seperti telegram (92,3%), youtube (65,9%), facebook (53,8%), tik tok (51,1%), instagram (47,8%), dan lainnya (18%) (Mekonen et al., 2024). Alasan utama menggunakan media sosial adalah hiburan (91,8%), mendapatkan informasi baru (72,0%) serta berkomunikasi dengan teman sebayanya (63,2%), dan unggah video atau foto (24,7%) (Mekonen et al., 2024). Hasil survei oleh Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII), penggunaan internet paling besar adalah mengakses media sosial (APJII, 2024). Media sosial menjadi bagian kehidupan sehari-hari remaja di tengah perannya sebagai siswa.

Penggunaan media sosial ini juga meningkatkan risiko remaja terlibat dalam *cyberbullying* (Kamolthip et al., 2022).

Remaja cenderung mengalami stres yang tinggi ketika terlibat *cyberbullying* (Peláez-Fernández et al., 2021). Selain itu, penggunaan media sosial pada remaja yang kurang tepat ini dapat menurunkan penampilan akademik (Guo et al., 2021);(Gull & Ruth Sravani, 2024), dan meningkatkan ansietas (Kerr et al., 2024) serta masalah mental-emosional (Gull & Ruth Sravani, 2024). Remaja dapat meningkat prevalensi GME sejalan dengan penggunaan media sosial yang kurang tepat.

GME adalah perubahan dalam pikiran, perasaan, dan perilaku yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, tapi tidak ditemukan adanya gangguan menilai realitas. GME dapat diartikan individu memiliki tekanan emosional atau masalah kesehatan (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Kementerian Kesehatan RI, 2021). Individu berusia anak dan remaja, umumnya mengikuti pendidikan dasar di satuan pendidikan atau sekolah. Oleh karena itu, sekolah merupakan tempat yang strategis untuk promosi kesehatan yang komprehensif, berkelanjutan, dan efisien untuk menjangkau populasi remaja secara luas. Promosi kesehatan di sekolah dapat membantu mengurangi kesenjangan kesehatan. Siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat mendukung pembelajaran yang berdampak pada kesehatan di masa selanjutnya (Langford et al., 2015).

Skrining terhadap GME pada remaja menjadi program upaya pelayanan kesehatan dari Puskesmas pada kelompok anak usia sekolah dan remaja menggunakan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) untuk usia 11-18 tahun. Namun, skrining terhadap penggunaan media sosial dan analisis terhadap masalah GME pada remaja belum banyak dilakukan. Kabupaten Jember memiliki 352 SMP terdiri dari 94 (26,70%) SMP milik negeri dan 258 (73,30%) dikelola oleh swasta. Serta memiliki 50 Pusat Kesehatan Masyarakat (puskesmas). Jumlah populasi remaja SMP yang cukup besar dan akses internet di

Kabupaten Jember yang luas menjadikan remaja SMP di Jember mudah mengakses internet dan media sosial. Wilayah perkotaan lebih rentan terhadap GME sebagai dampak dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran GME siswa di SMP Negeri di Kabupaten Jember, Jawa Timur, Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *cross-sectional* dengan metode survey. Populasi penelitian ini adalah remaja di salah satu SMP Negeri yang berada di pusat kota Kabupaten Jember dengan usia 12-15 tahun dengan besar sampel penelitian ini sebanyak 417 siswa yang dipilih secara *total sampling* pada kelas 7 dan 8. Siswa yang tidak masuk sekolah saat pelaksanaan pengumpulan data dan tidak menggunakan media sosial dalam kurun waktu satu bulan terakhir menjadi kriteria eksklusi penelitian ini. Kuesioner yang digunakan SDQ untuk usia 11-18 tahun (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Kementerian Kesehatan RI, 2021). SDQ terdiri dari 25 item pertanyaan untuk mengukur empat dimensi kesulitan atau kelemahan dan satu dimensi kekuatan. Dimensi kesulitan digambarkan melalui aspek *emotional problems* (E), *conduct problems* (C), *hyperactivity* (H), dan *peer problems* (P). Sedangkan, dimensi kekuatan adalah aspek kemampuan *prosocial* (Pr). Total skor kesulitan (E+C+H+P) dengan nilai 0-15 (normal); 16-19 (ambang); dan 20-40 (abnormal). Setiap dimensi dari skor kekuatan (Pr) dengan nilai 6-10 (normal); nilai 5 (ambang); nilai 0-4 (abnormal). Masing-masing aspek diwakili oleh lima item pertanyaan.

SDQ versi Bahasa Indonesia memiliki nilai reliabilitas dengan *cronbach alpha* pada aspek kekuatan sebesar 0.68, aspek kesulitan sebesar 0.75 (Widyastuti, 2023). SDQ ini juga telah digunakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk penjangkauan masalah

emosional pada siswa di awal tahun pembelajaran pada SMP dan SMA. Pada penelitian ini, rata-rata pengisian kuesioner memerlukan waktu 3-4 menit. Pengumpulan data dilakukan pada periode April 2024 secara tatap muka. Analisis data penelitian univariat dan bivariat menggunakan bantuan komputer. Analisis bivariat menggunakan *uji chi-square test*.

Penelitian ini telah lulus uji kelayakan etik dari Komite Etik Penelitian Kedokteran dan Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada Yogyakarta Nomor KE/FK/0235/EC/2023. Perijinan penelitian diberikan oleh Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Jember setelah mendapatkan rekomendasi dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (Bakesbangpol) Kabupaten Jember. Setelah mendapatkan persetujuan dari kepala sekolah setempat, partisipan menerima penjelasan penelitian dengan didampingi oleh guru bimbingan konseling sebagai saksi dan ditandatangani oleh kepala sekolah sebagai penanggungjawab. Remaja usia 12-15 tahun wajib diberikan pendampingan saat mengambil keputusan

terkait keikutsertaan penelitian. Tidak ada partisipan yang menolak untuk berpartisipasi setelah mendapatkan penjelasan penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian meliputi karakteristik partisipan dan gambaran dari gangguan 3 mental emosional remaja meliputi *emotional problems*, *peer problems*, *conduct problems*, dan *hyperactivity* serta gambaran kemampuan prososial. Setengah dari remaja yang berpartisipasi dalam penelitian berjenis kelamin laki-laki (54,7%), dengan rata-rata usia 13,64; $sd \pm 0,17$ tahun. Pendidikan orang tua didominasi masih pendidikan menengah atas yaitu ayah (48,7%), ibu (46,3%). Kedua orangtua sebagian besar bekerja di luar rumah (55,2%). Tabel 1 menunjukkan remaja SMP memiliki lebih dari satu jenis media sosial dengan rata-rata menggunakan 2-3 media sosial untuk menunjang aktifitasnya di dunia maya. Hampir seluruh remaja yang terlibat menggunakan media sosial terutama whatsapp (98,8%) dan Tiktok (92,6%).

Tabel 1. Karakteristik partisipan dan hub (n=417)

Karakteristik Partisipan	n(%)	Mean; SD	p-value CI:95%
Usia		13,64; $\pm 0,17$	0,011
Jenis Kelamin			
Perempuan	189 (45,3)		0,000
Laki-laki	228 (54,7)		
Pendidikan Orang Tua			
Ayah:			
Universitas	60 (14,4)		0,886
SMA	203 (48,7)		
SMP	78 (18,7)		
SD	76 (18,2)		
Ibu:			
Universitas	72 (17,3)		0,968
SMA	193 (46,3)		
SMP	70 (16,8)		
SD	82 (19,7)		

Pekerjaan Orang Tua

Karakteristik Partisipan	n(%)	Mean; SD	p-value CI:95%
Ayah:			0,023
Bekerja	388 (55,2)		
Tidak Bekerja	187 (44,8)		
Ibu:			0,895
Bekerja	230 (55,2)		
Tidak Bekerja	187 (44,8)		
Kepemilikan akun media sosial:			
Whatsapp	412 (98,8)		0,019
Instagram	330 (79,1)		0,016
Tiktok	386 (92,6)		0,914
Youtube	322 (77,2)		0,366
Telegram	83 (19,9)		0,075
Twitter	49 (11,8)		0,834
Facebook	125 (30,0)		0,501
Discord	39 (9,4)		0,588

Tabel 2 menunjukkan bahwa remaja SMP ini memiliki kategori abnormal dalam aspek *emotional problems* (22,1%), *conduct problems* (62,4%), *hyperactivity* (9,6%), dan *peer problems* (27,3%). Secara keseluruhan remaja SMP memiliki masalah perilaku dan emosional dalam kategori abnormal mencapai 41,7% dan ambang (26,1%). Nilai ambang dan abnormal berarti ada suatu "kasus" yang bermakna

remaja memiliki masalah perilaku dan emosi. Kategori ini menjadi perhatian yang harus dilakukan pemeriksaan lanjutan (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI, 2021). Sebaliknya, aspek kekuatan yang ditunjukkan dengan gambaran kemampuan prososial remaja setengahnya memiliki kategori abnormal (54,4%) dan ambang (11,5%).

Tabel 2. Gambaran Gangguan Mental Emosional Siswa SMP, April 2024 (n=417)

Dimensi SDQ	Normal n (%)	Ambang n (%)	Abnormal n (%)
<i>Emotional Problems (E)</i>	282 (67,6)	43 (10,3)	92 (22,1)
<i>Conduct Problems (CP)</i>	86 (20,6)	71 (17,7)	260 (62,4)
<i>Hyperactivity (H)</i>	313 (75,1)	95 (22,8)	40 (9,6)
<i>Peer Problems (P)</i>	114 (27,3)	189 (45,3)	114 (27,3)
Total Skor Kesulitan (E+CP+H+P)	134 (32,1)	109 (26,1)	174 (41,7)
Total Skor Kekuatan <i>Prosocial (Pr)</i>	142 (34,1)	48 (11,5)	227 (54,4)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi antara usia dan jenis kelamin dengan GME remaja. Namun, pendidikan orang tua baik ayah dan ibu tidak memiliki hubungan signifikan dengan GME remaja. Sebaliknya, pekerjaan ayah

memiliki hubungan yang signifikan dengan GME pada remaja SMP. Terkait dengan penggunaan media sosial, whatsapp dan instagram memiliki hubungan yang signifikan dengan GME remaja SMP dibandingkan dengan enam jenis media

sosial lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran GME remaja SMP pada masa penetrasi media sosial yang masif di Indonesia. Rerata usia remaja SMP pada penelitian ini adalah 13,64; $\pm 0,17$ tahun. Usia remaja SMP di Indonesia rata-rata dalam rentang usia 12-15 tahun. Usia dan jenis kelamin remaja memiliki hubungan dengan GME pada remaja ($p < 0,05$). Usia remaja rentan menggunakan internet yang kurang tepat dan durasi yang lama sehingga meningkatkan risiko GME (Guo et al., 2021). Status pekerjaan ayah memiliki hubungan dengan GME pada remaja namun tidak dengan status pekerjaan ibu. Prevalensi GME didominasi pada status sosial ekonomi bawah (Kementerian Kesehatan, 2024), sehingga pekerjaan ayah berperan penting terhadap status sosial ekonomi keluarga. Di Indonesia, sebagian besarnya masih menganut budaya patriaki dimana tugas untuk meningkatkan sosial ekonomi keluarga adalah tanggung jawab ayah. Pendidikan orang tua tidak memiliki hubungan dengan GME ($p > 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian (Guo et al., 2021) bahwa lama penggunaan internet dan *problematic internet usage* tidak berkorelasi dengan pendidikan orang tua. Dimana penggunaan internet yang berlebihan di kalangan remaja ini berisiko pada GME. Namun, hal ini berbeda dengan penelitian (Saputra et al., 2023) yang menyebutkan bahwa pendidikan orang tua juga memiliki pengaruh terhadap *conduct problems*. Sosial ekonomi keluarga yang baik menjadi salah satu faktor protektif remaja dari GME.

Rata-rata remaja SMP menggunakan lebih dari dua *platforms* media sosial. Media sosial yang paling sering digunakan meliputi Whatsapp (98,8%), tiktok (92,6%), instagram (79,1%) dan youtube (77,2%). Sejalan dengan penelitian (Waterloo et al., 2018) menunjukkan bahwa remaja memiliki lima jenis media sosial yang penggunaannya saling melengkapi satu sama lainnya. Media sosial ini digunakan untuk berinteraksi dengan anggota keluarga, teman, kenalan, kolega, dan

bahkan pertemanan yang lebih luas (Valkenburg, 2022). Selain itu, media sosial juga digunakan remaja untuk ekspresi emosi dengan cara mengunggah komentar, gambar, dan video di media sosialnya. Ekspresi emosi yang dibagikan secara online tersebut antara lain kesedihan, kemarahan, kekecewaan, kekhawatiran, kesenangan, dan kebanggaan menggunakan *platforms* whatsapp, facebook, dan instagram (Waterloo et al., 2018). Ciri khas perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh teman sebayanya di sekolah dan kematangan emosi yang masih labil menjadikan remaja SMP ini rentan terhadap gangguan mental emosional akibat aktivitasnya di dunia maya yang sangat bebas mengakses dimanapun dan kapanpun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial khususnya whatsapp dan instagram berhubungan dengan gangguan mental emosional remaja SMP ($p < 0,005$). Lama penggunaan internet dan *problematic internet usage* termasuk di dalamnya bermedia sosial yang berlebihan berkorelasi terhadap GME remaja (Guo et al., 2021). Aktivitas remaja di dunia maya ini cenderung meningkatkan risiko pada masalah perilaku remaja seperti *bullying* dan *cyberbullying* (Zych et al., 2019), adiksi *game online* (Novrialdy & Atyarizal, 2019). Dimana perilaku-perilaku berisiko tersebut dapat berdampak pada GME remaja seperti depresi, ansietas, risiko bunuh diri.

Penelitian ini menunjukkan remaja yang terdeteksi memiliki *emotional problems* sebanyak 22,1% dengan kategori abnormal dan 10,3% kategori ambang. Artinya kasus pada kategori ini memerlukan pemeriksaan dan tindakan lebih lanjut dari pelayanan kesehatan profesional yang kompeten di bidangnya. Gejala masalah emosional meliputi sering mengeluh sakit badan (seperti sakit kepala, perut, dan lain-lain); banyak kekhawatiran, sering tidak bahagia dan menangis; gugup atau mudah hilang percaya diri, serta mudah takut (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI, 2021). Stres, ansietas, dan

depresi merupakan masalah mental emosional yang banyak dialami oleh remaja (Fürtjes et al., 2023). Kemampuan mengelola emosi yang baik juga dapat menurunkan risiko sebagai korban bullying (Zych et al., 2019), juga sebagai pengendalian situasi bermain *game online* (Novrialdy & Atyarizal, 2019). Kemampuan untuk meregulasi emosi dengan baik merupakan ketrampilan yang perlu ditingkatkan remaja untuk mencegah masalah emosional remaja dalam menghadapi stresor.

Hasil penelitian menunjukkan *conduct problems* remaja SMP pada kategori abnormal sebesar 62,4% dan ambang 17,7%. Berdasarkan hasil *literatur review*, risiko *conduct problems* pada remaja pertengahan salah satunya adalah menghabiskan waktu yang berlebihan dalam bersosial media (Saputra et al., 2023). Diketahui hasil penelitian ini menunjukkan remaja SMP memiliki lebih dari dua *platforms* media sosial dan aktif melihat video-video pendek dari media sosial. *Conduct problems* meliputi sering marah meledak-ledak, umumnya berperilaku tidak baik dan cenderung memberontak, sering berkelahi, berbohong, dan melakukan kecurangan, termasuk perilaku mencuri (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI, 2021). *Conduct problems* remaja termasuk perilaku membantah, antisosial, dan masalah yang melanggar hukum/ kriminal (Saputra et al., 2023) termasuk perilaku disruptif, ketrampilan sosial yang cenderung kurang baik, dan keterlambatan belajar (Saputra et al., 2023). Hal ini menunjukkan *conduct problems* remaja SMP ini cenderung tinggi dan memerlukan tindak lanjut intervensi dari pemberi layanan kesehatan profesional.

Penelitian ini menunjukkan aspek hiperaktifitas memiliki kategori normal paling besar yakni 75,1%, hanya 9,6% yang memiliki kategori abnormal. Hiperaktifitas dinilai melalui gejala seperti gelisah, terlalu aktif, dan tidak dapat diam lama; terus bergerak dan resah, mudah teralih dan sering tidak fokus, impulsif, dan tidak

mampu menyelesaikan tugas sampai selesai (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI, 2021). Hasil studi metanalisis menunjukkan prevalensi 23,3% remaja mengalami permasalahan mental emosional yakni remaja lebih impulsif akibat penggunaan ponsel pintar (Peláez-Fernández et al., 2021). Penggunaan sosial media yang berlebihan akan menurunkan kendali diri yang rendah dan cenderung berperilaku destruktif dan impulsif (Khalaf et al., 2023). Penggunaan internet dan media sosial pada remaja yang pesat salah satunya karena dampak Covid 19 (Kamolthip et al., 2022). Oleh karena itu, penting untuk pendampingan orang tua dan sekolah dalam meningkatkan ketrampilan siswa dalam bermedia sosial dengan baik.

Masalah teman sebaya melalui identifikasi dari kecenderungan menyendiri dan lebih senang main sendiri; tidak punya satu teman baik, tidak disukai siswa lain, diganggu oleh siswa lain serta merasa bergaul dengan orang dewasa lebih baik dibandingkan dengan teman sebayanya (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI, 2021). Penelitian ini menunjukkan bahwa *peer problems* pada remaja SMP dengan kategori normal hanya sebesar 27,3%, sisanya berkategori abnormal dan ambang yang memerlukan perhatian serius baik dari keluarga, sekolah, dan Pusat Kesehatan Masyarakat (puskesmas.) Dinamika hubungan teman sebaya ini mengalami perubahan seiring dengan intensitas penggunaan internet dan media sosial di kalangan remaja terutama pasca Covid-19. Salah satu contohnya adalah perilaku *phubbing*. Kata *phubbing* berasal dari kata "phone" dan "snubbing" artinya perilaku menyibukkan diri di tengah aktivitas percakapan orang lain. Perilaku *phubbing* ini dapat menyebabkan remaja kekurangan interaksi sosial dan menurunkan kemampuan untuk menjalin hubungan sosial dan komunikasi dengan baik (Novrialdy & Atyarizal, 2019). Penggunaan teknologi internet pada remaja

berisiko terhadap menurunnya kemampuan emosional dan bersosialisasi seperti menunjukkan lebih pemalu dan kesepian (Peláez-Fernández et al., 2021). Padahal, dukungan positif dari teman sebaya dapat menurunkan risiko menjadi korban *bullying* maupun *cyberbullying* (Zych et al., 2019). Perundungan ini masalah yang banyak ditemukan di lingkaran pertemanan sebaya yang berdampak pada ketidakharmonisan pertemanannya serta menimbulkan masalah fisik, psikis, sosial, dan juga kegiatan akademik remaja di sekolah.

Faktor kekuatan untuk mencegah GME adalah kemampuan prososial remaja. Penelitian ini menunjukkan kemampuan prososial dalam batas normal hanya sebesar (34,1%) sedangkan setengahnya didominasi dengan kemampuan prososial yang abnormal (54,4%). Perilaku prososial meliputi perilaku dimana siswa mampu mempertimbangkan perasaan orang lain; bersedia berbagi dengan siswa lain; suka menolong; bersikap baik pada seseorang yang lebih muda, serta sering menawarkan diri untuk membantu orang lain (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI, 2021). Remaja dalam membantu orang lain tersebut dilakukan dengan tulus. Remaja yang memiliki kemampuan prososial yang baik maka cenderung memiliki penampilan akademik, kesehatan mental emosional, dan hubungan interpersonal yang lebih baik (Collie et al., 2018). Perilaku prososial ini dapat mencegah perilaku berisiko pada remaja (Wang et al., 2024), salah satunya adalah *bullying* (Zych et al., 2019). Lama penggunaan internet dan kurang tepat dalam penggunaannya termasuk bermedia sosial berlebihan dapat menurunkan kemampuan prososial remaja (Guo et al., 2021). Perilaku prososial merupakan faktor protektif remaja dari masalah emosional, *conduct problem*, dan teman sebaya.

Salah satu pilar promosi kesehatan pada remaja adalah menyediakan kebijakan kesehatan dan menyediakan lingkungan yang mendukung anak dan remaja untuk hidup sehat (Korin, 2016). Sekolah berperan penting untuk meningkatkan

kemampuan prososial remaja karena iklim sekolah mempengaruhi kemampuan prososial remaja (Wang et al., 2024). Penelitian ini memberikan data tentang gambaran gangguan mental emosional remaja SMP sebagai dasar pertimbangan pengembangan intervensi peningkatan ketrampilan hidup bagi remaja berbasis sekolah oleh tenaga kesehatan di Puskesmas terutama penanggung jawab program kesehatan anak usia dan remaja serta kesehatan jiwa. Tenaga kesehatan yang memiliki kompetensi di bidang konseling dapat berkolaborasi dengan sekolah guna mengatasi permasalahan gangguan mental emosional remaja SMP.

SIMPULAN DAN SARAN

Gangguan mental emosional pada kelompok remaja SMP memerlukan perhatian serius ditandai dengan rendahnya kemampuan prososial remaja dan tingginya masalah mental emosional remaja terutama dari dimensi *emotional problems*, *peer problems*, dan *conduct problems*. Kemampuan prososial merupakan faktor protektif untuk mencegah masalah emosional remaja. Keterbatasan penelitian ini adalah tidak menggunakan seluruh SMP Negeri di wilayah kota Kabupaten Jember serta tidak mengikutsertakan siswa SMP Kelas 7 serta tidak mengukur *problematic internet usage* (PIU) pada remaja SMP. Namun, hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar pengembangan inovasi dan strategi pentingnya peningkatan ketrampilan prososial dan penggunaan media sosial dengan baik. Saran bagi penelitian selanjutnya adalah inovasi intervensi pengembangan kemampuan prososial remaja di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2024). Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024. *Survei Penetrasi Internet Indonesia*, 1–90.
- Collie, R. J., Martin, A. J., Roberts, C. L., & Nassar, N. (2018). The roles of anxious and prosocial behavior in early academic performance: A population-based study examining

- unique and moderated effects. *Learning and Individual Differences*, 62(February), 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.02.004>
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Tata Kelola Penyelenggaraan Upaya Kesehatan Jiwa*. Kementerian Kesehatan RI.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Petunjuk Teknis Pencegahan dan Pengendalian Gangguan Mental Emosional*. Kementerian Kesehatan RI.
- El Asam, A., Samara, M., & Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addictive Behaviors*, 90(March 2018), 428–436. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.09.007>
- Fürtjes, S., Voss, C., Rückert, F., Peschel, S. K. V., Kische, H., Ollmann, T. M., Berwanger, J., & Beesdo-Baum, K. (2023). Self-efficacy, stress, and symptoms of depression and anxiety in adolescents: An epidemiological cohort study with ecological momentary assessment. *Journal of Mood & Anxiety Disorders*, 4(August), 100039. <https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2023.100039>
- Gull, M., & Ruth Sravani, B. (2024). Do screen time and social media use affect sleep patterns, psychological health, and academic performance among adolescents? evidence from bibliometric analysis. *Children and Youth Services Review*, 164(February), 107886. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2024.107886>
- Guo, L., Shi, G., Du, X., Wang, W., Guo, Y., & Lu, C. (2021). Associations of emotional and behavioral problems with Internet use among Chinese young adults: the role of academic performance. *Journal of Affective Disorders*, 287(March), 214–221. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.050>
- Kamolthip, R., Chirawat, P., Ghavifekr, S., Gan, W. Y., Tung, S. E., Nurmala, I., Nadhiroh, S. R., Pramukti, I., & Lin, C. Y. (2022). Problematic Internet use (PIU) in youth: a brief literature review of selected topics. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 46, 101150. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101150>
- Kementerian Kesehatan. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*.
- Kerr, B., Garimella, A., Pillarisetti, L., Charlly, N., Sullivan, K., & Moreno, M. A. (2024). Associations Between Social Media Use and Anxiety Among Adolescents: A Systematic Review Study. *Journal of Adolescent Health*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.09.003>
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., & Rifaey, A. A. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Korin, M. R. (2016). Health promotion for children and adolescents. In *Health Promotion for Children and Adolescents*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7711-3>
- Langford, R., Bonell, C., Jones, H., Poulidou, T., Murphy, S., Waters, E., Komro, K., Gibbs, L., Magnus, D., & Campbell, R. (2015). The World Health Organization's Health Promoting Schools framework: A Cochrane systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 15(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1360-y>
- Mekonen, L. D., Kumsa, D. M., & Adamu Amanu, A. (2024). Social media use, effects, and parental mediation among school adolescents in a developing country. *Heliyon*, 10(6), e27855.

- <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27855>
- Novrialdy, E., & Atyarizal, R. (2019). Online game addiction in adolescent: What should school counselor do? *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 7(3), 97–103. <https://doi.org/10.29210/132700>
- Peláez-Fernández, M. A., Chamizo-Nieto, M. T., Rey, L., & Extremera, N. (2021). How do cyber victimization and low core self-evaluations interrelate in predicting adolescent problematic technology use? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063114>
- RI, K. (2014). *PMK No 25/2014 tentang upaya kesehatan anak*.
- Saputra, F., Uthis, P., & Sukratul, S. (2023). Conduct problems among middle adolescents in the community settings: A concept analysis. *Belitung Nursing Journal*, 9(4), 293–301. <https://doi.org/10.33546/bnj.2670>
- Wang, Z., Xie, Z., & Li, C. (2024). How is School Climate Related to Adolescent Prosocial Behavior? A Moderated Mediation Analysis. *Child and Adolescent Social Work Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10560-024-00960-5>
- Waterloo, . F., Baumgartner, S. E., Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2018). Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp. *New Media and Society*, 20(5), 1813–1831. <https://doi.org/10.1177/1461444817707349>
- Widyastuti. (2023). Validitas dan Reliabilitas Skala Strengths And Difficulties pada Remaja. *Seminar Nasional Hasil Penelitian 2023*, 1126–1135.
- Zych, I., Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2019). Protective factors against bullying and cyberbullying: A systematic review of meta-analyses. *Aggression and Violent Behavior*, 45(February 2018), 4–19. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.06.008>
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>