

Hubungan Pengetahuan tentang Gangguan Mental Emosional dengan Tingkat Gejala Kecemasan dan Depresi (PHQ-4) pada Siswa SMA 1 Dulupi

Irma Polinto¹, Heny Nurmayunita^{2*}

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, Jl. S. Supriadi NO.22, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur
E-mail: henin.dhila@itsk-soepraoen.ac.id

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6544>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 09 May 2026

Revised: 24 May 2026

Accepted: 10 June 2026

Kata Kunci:

Pengetahuan,
Gangguan Mental,
Kecemasan,
Depresi,

Keywords:

Knowledge,
Mental Disorders,
Anxiety,
Depression,



ABSTRACT

Gangguan mental emosional pada remaja, khususnya kecemasan dan depresi, merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat. Pengetahuan tentang gangguan mental emosional diduga berperan dalam mempengaruhi tingkat gejala yang dialami individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang gangguan mental emosional dengan tingkat gejala kecemasan dan depresi (PHQ-4) pada siswa SMA Negeri 1 Dulupi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 60 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan dan PHQ-4. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Hasil Penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gangguan mental emosional dengan Tingkat gejala kecemasan dan depresi (PHQ-4) pada siswa SMA Negeri 1 Dulupi. Ada hubungan pengetahuan tentang gangguan mental emosional dengan Tingkat gejala kecemasan dan depresi (PHQ-4) pada siswa SMA Negeri 1 Dulupi.

Emotional mental disorders in adolescents, especially anxiety and depression, are an increasing health problem. Knowledge about emotional mental disorders is thought to play a role in influencing the level of symptoms experienced by individuals. This study aims to determine the relationship between knowledge about emotional mental disorders and the level of anxiety and depression symptoms (PHQ-4) in students of SMA Negeri 1 Dulupi. This study used a quantitative method with a cross-sectional design. The research sample consisted of 60 respondents selected using a total sampling technique. The instruments used were a knowledge questionnaire and PHQ-4. Data analysis was performed using the Chi-Square test. The results of the study showed a relationship between knowledge about emotional mental disorders and the level of anxiety and depression symptoms (PHQ-4) in students of SMA Negeri 1 Dulupi. There is a relationship between knowledge about emotional mental disorders and the level of anxiety and depression symptoms (PHQ-4) in students of SMA Negeri 1 Dulupi.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Nabila Aini Nazri, et al (2026). Pasar Monopoli, Oligopoli, Persaingan Monopolistik dalam Perfektif Ekonomi Modern, 4(4) 26927-26934. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6544>

PENDAHULUAN

Gangguan mental emosional merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat di seluruh dunia, terutama pada kelompok remaja. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan, sehingga individu pada fase ini lebih rentan mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Endriyani, 2022). Prevalensi gangguan mental pada remaja menunjukkan tren peningkatan dalam beberapa tahun terakhir, bahkan diperkirakan satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental emosional. Peningkatan prevalensi gangguan mental emosional pada remaja menunjukkan bahwa kelompok usia ini rentan mengalami masalah kesehatan mental, terutama kecemasan dan depresi. Namun, masih

diperlukan pemahaman lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya gangguan mental emosional pada remaja serta upaya pencegahan dan penanganannya (Diana, 2024).

Menurut World Health Organization, lebih dari 1 miliar orang di dunia mengalami gangguan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai gangguan yang paling umum karena memengaruhi kondisi psikologis dan kualitas hidup individu (WHO, 2025). Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Survei Kesehatan Indonesia 2023 mencatat prevalensi depresi pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 1,4%, dengan angka tertinggi pada kelompok usia 15–24 tahun sekitar 2%. Namun, hanya 12,7% penderita yang mengakses layanan pengobatan. Di Provinsi Gorontalo, prevalensi depresi mencapai 10,3% dan gangguan mental emosional sebesar 17,7%, sehingga daerah ini menjadi prioritas pengembangan layanan kesehatan jiwa (BPS, 2023). Sementara itu, di Kabupaten Boalemo, prevalensi ODGJ berat diperkirakan sekitar 0,15% atau setara dengan sekitar 251 jiwa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan data yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 1 Dulupi, ditemukan bahwa masih terdapat variasi tingkat pengetahuan tentang gangguan mental emosional serta adanya gejala kecemasan dan depresi yang dialami oleh siswa. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pengetahuan dengan tingkat gejala yang dialami. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang gangguan mental emosional dengan tingkat gejala kecemasan dan depresi (PHQ-4) pada siswa SMA Negeri 1 Dulupi.

Masalah kecemasan dan depresi pada remaja tidak terjadi secara tiba-tiba, tetapi dapat muncul akibat berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor penyebabnya dapat berasal dari tekanan akademik, tuntutan prestasi, konflik dengan teman sebaya, masalah keluarga, pengalaman perundungan, rendahnya dukungan sosial, perubahan hormonal, serta penggunaan media sosial yang berlebihan. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam mengelola stres dan emosi (Aini & Azaria, 2025). Remaja yang tidak memiliki kemampuan coping yang baik, kurang mendapatkan dukungan dari keluarga maupun sekolah, serta memiliki pengetahuan yang rendah tentang kesehatan mental akan lebih sulit mengenali masalah yang dialami dan cenderung menunda mencari bantuan (Harahap et al., 2024).

Apabila kecemasan dan depresi tidak dikenali serta tidak ditangani sejak dini, maka kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Pada aspek akademik, siswa dapat mengalami penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kehadiran sekolah, dan prestasi. Pada aspek sosial, siswa dapat menarik diri dari lingkungan, mengalami konflik dengan teman, serta mengalami penurunan kepercayaan diri. Pada kondisi yang lebih berat, gangguan kecemasan dan depresi dapat meningkatkan risiko perilaku menyakiti diri sendiri, penyalahgunaan zat, bahkan ide bunuh diri (Roach et al., 2023). WHO juga menjelaskan bahwa gangguan kecemasan dan depresi dapat memengaruhi kehadiran sekolah, prestasi belajar, hubungan sosial, dan pada kondisi tertentu depresi dapat mengarah pada risiko bunuh diri.

Salah satu faktor yang dapat berperan dalam upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja adalah pengetahuan atau literasi kesehatan mental. Pengetahuan yang baik tentang gangguan mental emosional dapat membantu siswa mengenali tanda dan gejala awal, memahami pentingnya mencari bantuan, mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental, serta memilih cara coping yang lebih tepat. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan dapat menyebabkan siswa menganggap gejala kecemasan dan depresi sebagai hal biasa, merasa malu untuk bercerita, atau terlambat mendapatkan pertolongan. Dengan demikian, pengetahuan tentang gangguan mental emosional menjadi aspek penting yang perlu dikaji dalam kaitannya dengan gejala kecemasan dan depresi pada remaja (Afendy, 2024).

Selain faktor lingkungan dan psikologis, tingkat pengetahuan individu tentang gangguan mental emosional juga diduga berperan dalam mempengaruhi kondisi kesehatan mental. Pengetahuan yang baik tentang kesehatan mental dapat membantu individu mengenali gejala, mencari bantuan, serta melakukan coping yang tepat (Jorm, 2020). Sebaliknya, rendahnya pengetahuan dapat menyebabkan keterlambatan penanganan dan memperburuk kondisi yang dialami (Gorczynski et al., 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kondisi kesehatan mental. Remaja dengan literasi kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres dan emosi (Kutcher et al., 2021). Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak selalu cukup untuk menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, karena adanya faktor lain yang lebih dominan seperti dukungan sosial dan kondisi lingkungan (Fusar-Poli et al., 2020).

Solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan ini adalah melalui peningkatan edukasi kesehatan mental di lingkungan sekolah, penguatan peran guru bimbingan konseling, keterlibatan orang tua, serta kerja sama antara sekolah dengan tenaga kesehatan atau puskesmas setempat. Edukasi kesehatan mental dapat diberikan melalui penyuluhan, konseling, diskusi kelompok, media informasi sekolah, serta kegiatan promotif dan preventif yang membantu siswa mengenali gejala kecemasan dan depresi sejak dini. Selain itu, sekolah perlu membangun lingkungan yang suportif agar siswa merasa aman untuk menyampaikan masalah yang dialami tanpa takut mendapatkan stigma. Upaya tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gangguan mental emosional, mendorong perilaku mencari bantuan, serta mencegah dampak yang lebih berat akibat kecemasan dan depresi. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pengetahuan Tentang Gangguan Mental Emosional dengan Tingkat Gejala Kecemasan dan Depresi pada Siswa SMA Negeri 1 Dulupi.”

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, di mana variabel independen dan dependen diukur secara bersamaan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan mengenai gangguan mental emosional dengan tingkat gejala kecemasan dan depresi pada siswa. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Dulupi pada tahun 2026. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa di sekolah tersebut dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan sampel

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang diisi langsung oleh siswa sebagai responden. Sebelum pengisian, responden terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pengisian kuesioner, serta jaminan kerahasiaan data yang diberikan. Data yang telah diperoleh kemudian diolah melalui beberapa tahap, yaitu *editing*, *coding*, *entry data*, dan *cleaning*, kemudian dianalisis menggunakan program SPSS. Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, meliputi usia, jenis kelamin, kelas, akses serta sumber informasi kesehatan mental, status ekonomi orang tua, tingkat pengetahuan, serta tingkat gejala kecemasan dan depresi. Sementara itu, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen dengan menggunakan uji Chi-Square pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Keputusan uji ditentukan berdasarkan nilai p, yaitu jika $p < 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan, sedangkan jika $p > 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Penelitian ini turut mempertimbangkan berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi kondisi mental emosional siswa, seperti faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Akan tetapi, faktor-faktor tersebut tidak dianalisis secara mendalam dan hanya digunakan sebagai data pendukung dalam pembahasan hasil penelitian. Selain itu, penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian, yang mencakup pemberian *informed consent*, menjaga kerahasiaan data responden, serta menjamin anonimitas responden selama proses penelitian berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 60 responden diuraikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Kelas, Pengalaman Pribadi, Minat Dan Motivasi Belajar, Akses Informasi, Lingkungan Sosial, Paparan edukasi Kesehatan Dan Status Ekonomi

Karakteristik Responden	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	31	51,7
Perempuan	29	48,3
Usia		
15 Tahun	16	26,7

	16 Tahun	15	25,0
	17 Tahun	14	23,3
	18 Tahun	15	25,0
Kelas			
	X	16	26,7
	XI	15	25,0
	XII	29	48,3
Pengalaman Pribadi			
	Perna Mengalami	42	70,0
	Tidak Mengalami	18	30,0
Minat Dan Motivasi Belajar			
	Rendah	12	20,0
	Sedang	25	41,6
	Tinggi	23	38,4
Akses Informasi			
	Media Sosial	35	58,3
	Tenaga Kesehatan	12	20,0
	Seminar/Penyuluhan	13	21,7
Lingkungan Sosial			
	Mendukung	45	75,0
	Kurang Mendukung	15	25,0
Paparan Edukasi Kesehatan			
	Pernah	48	80,0
	Tidak Pernah	12	20,0
Status Ekonomi Orang Tua			
	Rendah	19	31,6
	Sedang	30	50,0
	Tinggi	11	18,4

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 60 responden, sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 31 orang (51,7%), usia responden hampir setengahnya berusia 15 tahun yaitu sebanyak 16 orang (26,7), berdasarkan kelas hampir setengahnya responden berasal dari kelas XII sebanyak 29 orang (48,3%), pengalaman pribadi responden sebagian besar pernah mengalami sebanyak 42 orang (70,0), minat dan motivasi responden hampir setengahnya dengan kategori sedang sebanyak 25 orang (41,6%), pada akses informasi Sebagian besar responden memperoleh informasi dari media sosial sebanyak 35 orang (58,3%), lingkungan social responden sebagian besar responden berada pada lingkungan yang mendukung sebanyak 45 orang (75,0%), paparan edukasi kesehatan, hampir seluruhnya responden pernah mendapatkan edukasi kesehatan sebanyak 48 orang (80,0%), dan status ekonomi orang tua responden setengahnya berada pada kategori sedang sebanyak 30 orang (50,0%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	6	10,0
Cukup	34	56,7
Kurang	20	33,3

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa dari total 60 responden sebagian besar memiliki pengetahuan dalam kategori cukup yaitu sebanyak 34 orang (56,7%) dan sebagian kecil responden dengan tingkat pengetahuan baik hanya sebanyak 6 orang (10,0%).

Tabel 3. Distribusi Kecemasan Pada Siswa SMA N 1 Dulupi

Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	23	38,3
Sedang	17	28,3
Berat	20	33,4

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan bahwa dari total 60 responden hampir setengahnya mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 23 orang (38,3%) dan hampir setengahnya lagi dengan kecemasan sedang sebanyak 17 orang (28,3%).

Tabel 4. Distribusi Depresi Pada Siswa SMA N 1 Dulupi

Depresi	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
Ringan	31	51,7
Sedang	24	40,0
Berat	5	8,3

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan bahwa dari total 60 responden setengahnya mengalami depresi ringan yaitu sebanyak 31 orang (51,7%) dan sebagian kecil mengalami depresi berat sebanyak 5 orang (8,3 %).

Tabel 5 Hubungan Pengetahuan Tentang Gangguan Mental Emosional Dengan Kecemasan

Pengetahuan	Kecemasan								P Value
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Baik	4	6,7	2	3,3	0	0	6	10,0	0,000
Cukup	19	31,7	8	13,3	7	11,7	34	56,7	
Kurang	0	0	7	11,7	13	21,7	20	33,3	

Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p* value = 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan. Semakin baik pengetahuan responden, maka tingkat kecemasan cenderung lebih ringan.

Tabel 6 Hubungan Pengetahuan Tentang Gangguan Mental Emosional Dengan Depresi

Pengetahuan	Depresi								P Value
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Baik	6	10,0	0	0	0	0	6	10,0	0,001
Cukup	23	38,3	11	18,3	0	0	34	56,7	
Kurang	2	3,3	13	21,7	5	8,3	20	33,3	

Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p* value = 0,001 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang gangguan mental emosional dengan tingkat depresi. Semakin baik pengetahuan responden, maka tingkat depresi cenderung lebih ringan.

Pembahasan

Hubungan Pengetahuan Tentang Gangguan Mental Emosional Dengan Kecemasan

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *p* value sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara tingkat pengetahuan responden dengan tingkat kecemasan yang dialami. Dengan demikian, tingkat pengetahuan memiliki pengaruh terhadap kondisi kecemasan responden. Responden yang memiliki pengetahuan lebih baik cenderung mampu memahami kondisi yang dihadapi, sehingga dapat mengontrol rasa khawatir, takut, maupun tekanan psikologis dengan lebih baik. Sebaliknya, responden dengan tingkat pengetahuan yang kurang cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi.

Menurut asumsi peneliti pada kategori pengetahuan baik, bahwa responden memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai kondisi kesehatan, penyebab, tanda dan gejala, serta cara penanganan yang tepat, sehingga mampu mengurangi rasa takut dan kekhawatiran yang berlebihan. Pengetahuan yang baik juga membantu responden dalam mengambil keputusan yang tepat, berpikir lebih rasional, serta meningkatkan kesiapan dalam menghadapi situasi yang dapat menimbulkan kecemasan. Oleh karena itu, responden dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih baik sehingga tingkat kecemasan yang dialami menjadi lebih ringan dibandingkan responden dengan pengetahuan yang kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian (Tamba, 2023) yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang baik berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih ringan. Pengetahuan yang baik membantu individu memahami kondisi yang dihadapi sehingga mampu

mengurangi rasa takut, khawatir, dan tekanan psikologis yang muncul. Hal ini didukung oleh teori Notoatmodjo yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku dan cara seseorang merespon suatu kondisi. Pengetahuan yang baik dapat membantu individu memahami situasi yang dihadapi sehingga mampu mengurangi ketidakpastian dan rasa khawatir yang berlebihan.

Menurut asumsi peneliti pada kategori pengetahuan kurang, bahwa responden belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai kondisi atau masalah yang dihadapi, sehingga lebih mudah merasa takut, khawatir, dan bingung dalam menghadapi situasi tertentu. Kurangnya informasi yang dimiliki dapat menyebabkan responden memiliki persepsi negatif, merasa tidak siap, serta sulit menentukan tindakan yang tepat untuk mengatasi masalah yang dialami. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya tekanan psikologis dan meningkatkan tingkat kecemasan menjadi lebih berat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Mansyur, 2022) yang menyatakan bahwa individu dengan pengetahuan yang kurang lebih rentan mengalami peningkatan tingkat kecemasan, bahkan dapat berada pada kategori sedang hingga berat dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan lebih baik. Hal ini didukung oleh Teori Adaptasi Callista Roy yang mengatakan Kurangnya pengetahuan akan membuat individu sulit memahami stimulus yang dihadapi, sehingga sistem koping tidak bekerja secara optimal. Akibatnya, individu mengalami ketidakseimbangan adaptasi yang dapat muncul dalam bentuk respon emosional negatif seperti kecemasan yang meningkat (Quidley-rodriguez et al., 2022).

Selain dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, tingkat kecemasan pada responden juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor karakteristik responden berdasarkan hasil distribusi data penelitian. Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden pernah mengalami masalah atau pengalaman pribadi tertentu sebanyak 42 responden (70,0%). Pengalaman pribadi yang berkaitan dengan tekanan emosional dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap kecemasan karena individu cenderung lebih sensitif dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres psikologis. Pengalaman negatif sebelumnya dapat membentuk persepsi takut dan khawatir yang lebih tinggi sehingga memengaruhi kondisi emosional responden. Hal ini sesuai dengan teori coping modern yang menjelaskan bahwa pengalaman stres sebelumnya dapat memengaruhi kemampuan adaptasi psikologis individu dalam menghadapi tekanan emosional (Quidley-Rodriguez et al., 2022).

Selain itu, sebagian besar responden memperoleh akses informasi kesehatan mental melalui media sosial sebanyak 35 responden (58,3%). Media sosial dapat memberikan dampak positif berupa peningkatan informasi kesehatan mental, namun juga dapat menimbulkan kecemasan apabila informasi yang diterima tidak tepat, berlebihan, atau memicu overthinking pada remaja. Paparan informasi psikologis secara terus-menerus dapat meningkatkan kekhawatiran dan kecemasan pada siswa. Hal ini didukung oleh penelitian Aini & Azaria (2025) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial dan stres akademik pada remaja.

Faktor lain yang turut mempengaruhi adalah lingkungan sosial. Sebagian besar responden berada pada lingkungan sosial yang mendukung sebanyak 45 responden (75,0%). Lingkungan sosial yang suportif dapat membantu siswa dalam mengekspresikan perasaan, memperoleh dukungan emosional, dan meningkatkan kemampuan coping terhadap masalah yang dihadapi sehingga kecemasan cenderung lebih ringan. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan siswa merasa tertekan dan kesulitan mengatasi masalah emosionalnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Harahap et al. (2024) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh penting terhadap kesehatan mental remaja karena mampu membantu individu menghadapi tekanan psikologis secara lebih adaptif.

Paparan edukasi kesehatan mental juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi kecemasan. Sebagian besar responden pernah mendapatkan edukasi kesehatan sebanyak 48 responden (80,0%). Edukasi kesehatan mental membantu siswa memahami gejala kecemasan, cara mengelola stres, serta meningkatkan kemampuan dalam mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis. Hal tersebut dapat menjadi salah satu alasan mengapa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan. Menurut Kutcher et al. (2021), literasi kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengenali masalah psikologis serta menentukan strategi coping yang tepat.

Hubungan Pengetahuan Tentang Gangguan Mental Emosional Dengan Depresi

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai p value sebesar 0,001 atau lebih kecil dari 0,05, yang berarti secara statistik terdapat hubungan yang bermakna dan signifikan antara tingkat pengetahuan responden mengenai gangguan mental emosional dengan tingkat depresi yang dialami. Hal ini

menunjukkan bahwa variabel pengetahuan memiliki keterkaitan yang nyata terhadap kondisi depresi pada responden penelitian.

Menurut asumsi peneliti pada kategori pengetahuan baik dan mengalami depresi ringan, pengetahuan yang baik dapat membantu responden lebih cepat menyadari kondisi emosional yang tidak stabil serta lebih mampu melakukan pengendalian diri dan mencari solusi yang tepat. Oleh karena itu, responden dengan pengetahuan yang baik cenderung tidak mengalami tekanan emosional yang berat, sehingga lebih banyak berada pada kondisi depresi ringan dibandingkan depresi sedang atau berat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wulandari, 2022) Penelitian ini menemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan tingkat depresi. Mahasiswa dengan pengetahuan yang baik cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih baik sehingga tingkat depresinya lebih rendah. Hal ini juga didukung oleh Teori Kognitif Aaron T. Beck Yang mengatakan Individu yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung memiliki cara berpikir yang lebih rasional dan realistis, sehingga tidak mudah membentuk pola pikir negatif yang berlebihan. Hal ini dapat menurunkan risiko munculnya depresi (Persons et al., 2023).

Menurut asumsi peneliti pada kategori pengetahuan kurang dan mengalami depresi berat, bahwa responden belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai kondisi kesehatan mental, termasuk tanda dan gejala, penyebab, serta cara penanganannya. Ketidaktahuan ini membuat responden sulit mengenali kondisi emosional yang dialami secara tepat, sehingga cenderung mengabaikan atau salah menafsirkan perubahan suasana hati yang terjadi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Fauzi, 2023) menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental pada individu berhubungan dengan meningkatnya tingkat psychological distress, termasuk gejala depresi. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa individu dengan pengetahuan yang kurang cenderung tidak mampu mengenali kondisi emosional yang dialami sehingga gejala psikologis dapat berkembang menjadi lebih berat apabila tidak ditangani dengan tepat.

Tingkat depresi pada responden juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain selain pengetahuan tentang gangguan mental emosional. Berdasarkan distribusi responden, sebagian besar siswa berada pada kategori minat dan motivasi belajar sedang sebanyak 25 responden (41,6%). Motivasi belajar yang kurang optimal dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja, terutama ketika siswa menghadapi tekanan akademik dan tuntutan prestasi sekolah. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya perasaan putus asa, kurang percaya diri, dan stres yang berkelanjutan sehingga meningkatkan risiko depresi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tekanan akademik dan rendahnya motivasi belajar memiliki hubungan dengan meningkatnya gejala depresi pada remaja sekolah (Roach et al., 2023).

Faktor status ekonomi orang tua juga dapat memengaruhi kondisi emosional siswa. Sebagian besar responden memiliki status ekonomi sedang sebanyak 30 responden (50,0%) dan sebagian lainnya berada pada kategori rendah sebanyak 19 responden (31,6%). Kondisi ekonomi keluarga dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan psikologis maupun sosial remaja. Keterbatasan ekonomi dapat menjadi sumber stres dalam keluarga yang secara tidak langsung berdampak pada kondisi mental siswa, termasuk munculnya gejala depresi. Hal ini sejalan dengan penelitian Diana (2024) yang menyebutkan bahwa faktor sosial ekonomi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi gangguan mental emosional pada remaja.

Selain itu, faktor usia dan kelas juga dapat memengaruhi tingkat depresi. Hampir setengah responden berasal dari kelas XII sebanyak 29 responden (48,3%). Siswa kelas akhir umumnya menghadapi tekanan akademik yang lebih besar seperti persiapan ujian, tuntutan kelulusan, serta perencanaan masa depan sehingga lebih rentan mengalami stres emosional yang dapat berkembang menjadi depresi apabila tidak ditangani dengan baik. Kondisi ini sesuai dengan penelitian Endriyani (2022) yang menjelaskan bahwa masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan mengalami gangguan emosional akibat perubahan psikologis dan tuntutan sosial yang meningkat.

Lingkungan sosial yang mendukung pada sebagian besar responden juga berperan sebagai faktor protektif terhadap depresi. Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekolah dapat membantu siswa mengurangi tekanan emosional, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu siswa menghadapi masalah psikologis dengan lebih adaptif. Oleh karena itu, dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting dalam menurunkan risiko depresi pada remaja. Hal ini didukung oleh penelitian Harahap et al. (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial mampu membantu remaja mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan mengenai gangguan mental emosional dengan tingkat gejala kecemasan dan depresi pada siswa di SMA Negeri 1 Dulupi. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki siswa mengenai kesehatan mental memiliki keterkaitan yang erat dengan kondisi psikologis yang mereka alami, khususnya terkait munculnya gejala kecemasan dan depresi. Siswa yang memiliki pemahaman yang lebih baik tentang gangguan mental emosional cenderung lebih mampu mengenali kondisi emosional yang sedang dialami, sehingga dapat mengelola perasaan cemas dan tekanan psikologis dengan lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan tugas akhir ini. Terima kasih atas waktu, kesabaran, perhatian, serta ilmu yang telah diberikan kepada peneliti dalam setiap proses penyusunan tugas akhir ini. Berbagai saran, kritik, dan motivasi yang diberikan sangat membantu peneliti dalam memperbaiki serta menyempurnakan tugas akhir ini.

REFERENSI

- Afendy, P. M. (2024). Mental Health Literacy In Adolescents_ A Systematic Literature Review.
- Aini, D. K., & Azaria, U. N. (2025). Dibalik Kecanduan Media Sosial Pada Remaja : Pengaruh Stres Akademik Dan Kecemasan Sosial Dengan Regulasi Emosi Sebagai Mediator. 7447, 77–95. <https://doi.org/10.21107/Personifikasi.V16i2.28423>
- Diana, R. N. (2024). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja Sma.
- Endriyani, S. (2022). Gangguan Mental Emosional Dan Depresi Pada Remaja.
- Fauzi, A. N. (2023). Hubungan Literasi Kesehatan Mental Dengan Distres Psikologis Pada Mahasiswa Teknik.
- Fusar-Poli, P., Salazar De Pablo, G., De Micheli, A., Et Al. (2020). What Is Good Mental Health? A Scoping Review. *European Neuropsychopharmacology*, 31, 33–46.
- Gorczynski, P., Sims-Schouten, W., Hill, D., & Wilson, J. C. (2021). Examining Mental Health Literacy, Help Seeking Behaviours, And Mental Health Outcomes In Uk University Students. *The Journal Of Mental Health Training, Education And Practice*, 16(1), 17–28.
- Harahap, A. P., Daramusseng, A., Choirunissa, R., & Nugraheni, S. A. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja : Tinjauan Literatur. 33(1), 40–45.
- Jorm, A. F. (2020). Mental Health Literacy: Public Knowledge And Beliefs About Mental Disorders. *The British Journal Of Psychiatry*, 177(5), 396–401.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2021). Mental Health Literacy: Past, Present, And Future. *The Canadian Journal Of Psychiatry*, 61(3), 154–158.
- Mansyur, M. A. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Gangguan Jiwa Di Rumah Sakit Khusus Daerah Provinsi Sulawesi Selatan.
- Persons, J. B., Marker, C. D., & Bailey, E. N. (2023). Behaviour Research And Therapy Changes In Affective And Cognitive Distortion Symptoms Of Depression Are Reciprocally Related During Cognitive Behavior Therapy. 166(May).
- Quidley-Rodriguez, N., Tantillo, L. De, & Wolf, L. J. (2022). Creating Effective Post-Pandemic Psychiatric Nursing Clinical Experiences Using The Roy Adaptation Model. <https://doi.org/10.1177/23779608221142376>
- Roach, A., Sureshkumar, D. S., Elliot, K., Padilla, L. H., Loggerenberg, F. Van, Hounsell, L., Jakaite, Z., Esnal, F., Donaghy, J., Bird, V. J., & Priebe, S. (2023). Year Recovery Rates For Young People With Depression And / Or Anxiety Not Receiving Treatment : A Systematic Analysis Review And Meta- -. 1, 1–6. <https://doi.org/10.1136/Bmjopen-2023-072093>
- Tamba, R. M. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Siswa Putri Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menarche Tahun 2023.
- Wulandari, N. P. D. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Motivasi Diri Pada Pasien Covid-19.