



Deteksi Dini Kesehatan Mental Remaja

untuk Petugas BK di Sekolah

Dr. Meti Megawati, SST., MPH.,
Sariestya Rismawati, SST., M.K
Laila Putri Suptiani, SST., M.Keb
Devy Arindha Sari, M.Psi., Psikolog
Eva Setia Rizqi Maulidiyah, STr.Keb



Deteksi Dini Kesehatan Mental Remaja untuk Petugas BK di Sekolah

Deteksi Dini Kesehatan Mental Remaja untuk Petugas BK di Sekolah

Dr. Meti Megawati, SST., MPH., Sariestya
Rismawati, SST., M.Keb., Laila Putri
Suptiani, SST., M.Keb., Devy Arindha Sari,
M.Psi., Psikolog, Eva Setia Rizqi
Maulidiyah, STr.Keb.



Deteksi Dini Kesehatan Mental Remaja untuk Petugas BK di Sekolah

Penulis:

Dr. Meti Megawati, SST., MPH., Sariestya Rismawati, SST., M.Keb., Laila
Putri Suptiani, SST., M.Keb., Devy Arindha Sari, M.Psi., Psikolog, Eva
Setia Rizqi Maulidiyah, STr.Keb

Editor:

Yanti Arasi Sidabutar, M.Pd.

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Januari 2025

Hak Cipta 2025, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2025 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2025
; 14,8 x 21 cm
ISBN

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku yang berjudul *Deteksi Dini Kesehatan Mental Remaja untuk Petugas BK di Sekolah* dapat diselesaikan. Buku ini hadir sebagai wujud kepedulian terhadap kesehatan mental remaja yang menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan individu, terutama pada usia sekolah.

Remaja adalah masa transisi yang penuh tantangan. Mereka sering kali menghadapi berbagai tekanan, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun

| i

pergaulan sosial. Situasi ini dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Sebagai pendidik dan pendamping, petugas Bimbingan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam mendeteksi dini gangguan kesehatan mental serta memberikan dukungan yang tepat kepada siswa.

Buku ini disusun dengan tujuan memberikan panduan praktis kepada petugas BK untuk memahami konsep dasar kesehatan mental remaja, mengenali tanda-tanda awal gangguan mental, dan melakukan intervensi yang tepat. Materi yang disajikan mencakup pengetahuan tentang berbagai gangguan kesehatan mental yang umum terjadi pada remaja, teknik deteksi dini, strategi komunikasi efektif, serta pendekatan

kolaboratif dengan orang tua dan pihak sekolah.

Kami menyadari bahwa tantangan dalam mendukung kesehatan mental remaja tidaklah mudah. Oleh karena itu, buku ini dirancang dengan pendekatan yang aplikatif dan mudah dipahami, dilengkapi dengan studi kasus, panduan praktis, serta langkah-langkah konkret yang dapat langsung diterapkan di lingkungan sekolah.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan buku ini, termasuk para ahli di bidang psikologi pendidikan, guru BK, serta pihak-pihak lain yang memberikan masukan berharga. Harapan kami, buku ini dapat menjadi

referensi yang bermanfaat bagi petugas BK, guru, dan siapa saja yang peduli terhadap kesehatan mental remaja.

Akhirnya, kami menyadari bahwa buku ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kami sangat terbuka terhadap kritik dan saran untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat sebesar-besarnya dalam mendukung terciptanya generasi remaja yang sehat, tangguh, dan berdaya.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	V
PENGANTAR	1
Apakah yang dimaksud dengan gangguan mental emosional	6
Berapakah angka kejadian gangguan mental emosional di indonesia	8
Apakah penyebab gangguan mental emosional pada masa remaja: penyebab dari anak, dari orang tua, dari lingkungan	12
Apakah dampak gangguan mental emosional pada masa remaja	18
Dampak terhadap lingkungan	30
Manfaat pelatihan deteksi dini gangguan mental emosional masa remaja bagi orangtua dan masyarakat	39
PENUTUP	48
DAFTAR PUSTAKA	50

PENGANTAR

Masa remaja adalah periode penting dalam kehidupan seseorang, di mana berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial terjadi dengan cepat. Pada tahap ini, remaja sering dihadapkan pada tantangan baru, seperti penyesuaian diri dengan identitas yang berkembang, tekanan akademik, pergaulan sosial, serta tuntutan dari keluarga dan lingkungan. Semua faktor ini dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental mereka.

Kesehatan mental yang baik adalah landasan penting bagi

kesejahteraan keseluruhan dan keberhasilan jangka panjang. Namun, di tengah berbagai tantangan tersebut, remaja mungkin menghadapi masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, stres, atau gangguan emosional lainnya. Sayangnya, sering kali gejala-gejala ini tidak terlihat atau disalahartikan sebagai bagian dari "kenakalan" atau "sifat remaja yang normal," sehingga banyak remaja yang tidak mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan.

Buku saku ini disusun untuk memberikan informasi dasar mengenai kesehatan mental pada remaja, dengan tujuan meningkatkan kesadaran,

| 2

pemahaman, dan keterampilan dalam mengenali serta menangani masalah-masalah mental yang mungkin muncul. Melalui buku ini, kami berharap para remaja, orang tua, pendidik, dan masyarakat luas dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan mendukung remaja dalam proses perkembangan mereka.

Di dalam buku ini, Anda akan menemukan berbagai topik penting, mulai dari pengenalan tentang kesehatan mental, tanda dan gejala yang perlu diwaspadai, hingga tips praktis untuk menjaga keseimbangan emosional. Selain itu, buku ini juga menyediakan informasi tentang cara

mencari bantuan jika diperlukan, serta bagaimana orang tua dan lingkungan dapat berperan aktif dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Kesehatan mental bukan hanya tentang tidak adanya gangguan, tetapi juga tentang memiliki kesejahteraan emosional yang memungkinkan seseorang untuk menjalani hidup dengan penuh makna, menghadapi tantangan dengan resilien, dan membangun hubungan yang sehat. Dengan pemahaman yang lebih baik, kita semua dapat berkontribusi untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja, sehingga mereka dapat tumbuh dan

berkembang menjadi individu yang bahagia dan sehat.

Selamat membaca, dan semoga buku saku ini bermanfaat dalam perjalanan Anda menuju pemahaman yang lebih dalam tentang kesehatan mental remaja.

Apakah yang dimaksud dengan gangguan mental emosional

Gangguan mental emosional adalah kondisi kesehatan yang mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, dan kemampuan seseorang untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Gangguan ini mencakup berbagai kondisi, seperti depresi, kecemasan, gangguan bipolar, skizofrenia, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Gangguan mental emosional dapat menyebabkan perasaan sedih yang mendalam, cemas

berlebihan, perubahan suasana hati yang ekstrem, atau ketakutan yang tidak wajar.

Orang yang mengalami gangguan ini mungkin kesulitan dalam mengendalikan emosi mereka, menghadapi stres, berinteraksi dengan orang lain, atau menjalani aktivitas sehari-hari. Penting untuk diingat bahwa gangguan mental emosional adalah kondisi medis yang dapat diobati, dan dukungan serta penanganan yang tepat dapat membantu seseorang mengelola gejala dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Berapakah angka kejadian gangguan mental emosional di Indonesia

Angka kejadian gangguan mental emosional di Indonesia cukup signifikan. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah sekitar 9,8%. Ini berarti hampir 1 dari 10 orang di Indonesia mengalami gangguan mental emosional.

Jumlah ini menunjukkan peningkatan dari tahun-tahun

sebelumnya, yang mencerminkan pentingnya perhatian lebih terhadap kesehatan mental di Indonesia. Faktor-faktor seperti tekanan hidup, stres, dan kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental turut berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian ini.

Selain itu, prevalensi gangguan mental berat, seperti skizofrenia, tercatat sekitar 7 per 1.000 penduduk, yang juga menunjukkan perlunya penanganan lebih lanjut dalam bidang kesehatan mental di Indonesia.

Angka kejadian gangguan mental emosional pada remaja di Indonesia juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Menurut data dari Riset

Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada remaja berusia 15-24 tahun mencapai sekitar 9,8%. Hal ini menunjukkan bahwa hampir 1 dari 10 remaja di Indonesia mengalami gangguan mental emosional, yang mencakup kondisi seperti kecemasan, depresi, dan gangguan suasana hati lainnya.

Faktor-faktor seperti tekanan akademik, masalah dalam hubungan sosial, dan perubahan dalam kehidupan sehari-hari sering menjadi pemicu gangguan mental pada remaja. Angka ini menyoroti pentingnya peningkatan kesadaran dan akses

terhadap layanan kesehatan mental yang memadai untuk remaja di Indonesia.

Apakah penyebab gangguan mental emosional pada masa remaja: penyebab dari anak, dari orang tua, dari lingkungan

Gangguan mental emosional pada masa remaja bisa disebabkan oleh berbagai faktor, baik dari segi biologis, psikologis, maupun lingkungan. Berikut adalah beberapa penyebab utama:

Perubahan Hormonal:

Masa remaja adalah periode di mana terjadi banyak perubahan

hormon yang signifikan. Perubahan ini bisa mempengaruhi suasana hati dan emosi, serta meningkatkan kerentanan terhadap gangguan mental.

Tekanan Akademik:

Tuntutan untuk berprestasi di sekolah atau dalam ujian dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Tekanan ini dapat meningkat jika remaja merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi.

Masalah Hubungan Sosial:

Konflik dengan teman sebaya, masalah dalam hubungan percintaan, atau perasaan terisolasi bisa menjadi

pemicu gangguan emosional. Perundungan (bullying) juga menjadi faktor signifikan yang dapat menyebabkan trauma dan gangguan mental.

Perubahan dalam Kehidupan:

Perubahan besar seperti pindah sekolah, perceraian orang tua, atau kehilangan orang yang dicintai dapat mengganggu keseimbangan emosional remaja dan memicu gangguan mental.

Pengaruh Media Sosial:

Tekanan dari media sosial, seperti perbandingan sosial, cyberbullying, atau obsesi terhadap

citra tubuh yang ideal, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja.

Riwayat Keluarga:

Genetika juga berperan dalam risiko gangguan mental. Jika ada anggota keluarga yang memiliki riwayat gangguan mental, remaja mungkin memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kondisi serupa.

Penyalahgunaan Zat:

Penggunaan narkoba, alkohol, atau zat berbahaya lainnya pada masa remaja dapat memicu atau memperburuk gangguan mental.

Trauma Masa Kecil:

Pengalaman traumatis pada masa anak-anak, seperti kekerasan fisik atau seksual, dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mental saat remaja.

Kurangnya Dukungan Sosial:

Remaja yang merasa kurang mendapat dukungan dari keluarga, teman, atau lingkungan mungkin lebih rentan terhadap gangguan emosional. Dukungan sosial yang kuat sangat penting untuk kesejahteraan mental.

Memahami penyebab-penyebab ini dapat membantu dalam upaya

pencegahan dan penanganan gangguan mental emosional pada remaja.