

# Deteksi Depresi, Ansietas, dan Stress Pada Remaja Generasi Z Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental

Anna Pradiningsih<sup>a\*</sup>, Baiq Leny Nopitasari<sup>a</sup>, Nurul Qiyaam<sup>a</sup>, Cyntiya Rahmawati<sup>b</sup>, Safwan<sup>b</sup>, Baiq Nurbaety<sup>b</sup>, Baiq Lenysia Puspita Anjani<sup>b</sup>, Widayatul Khairi<sup>b</sup>, Rendy Alya Praja<sup>a</sup>, Ilimiah Ramadhani<sup>a</sup>

<sup>a</sup>SI Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Kota Mataram, NTB, Indonesia.

<sup>b</sup>D3 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Kota Mataram, NTB, Indonesia.

\*korespondensi author: annapradiningsih@gmail.com

## Info Artikel

Sejarah artikel:  
Dikirim: 19 Juni 2024  
Revisi: 7 Juli 2024  
Diterima: 10 Juli 2024

## Kata kunci:

Depresi  
Ansietas  
Stress  
Gen Z

## Key word:

Depression  
Anxiety  
Stress  
Gen Z

## Abstrak

Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Deteksi kesehatan mental pada remaja merupakan langkah penting dalam mengidentifikasi gangguan mental karena perubahan psikologis. Instrumen yang banyak digunakan adalah *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42), sebuah kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada individu. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini melibatkan 90 remaja dari 4 kelas yaitu 2 kelas X dan 2 Kelas XI. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan remaja sangat antusias mengikuti program ini dilihat dari kefokusannya menjawab kuesioner dan keaktifannya dalam bertanya. Pada kegiatan ini menunjukkan hasil bahwa kecemasan adalah masalah gangguan mental tertinggi yang dialami oleh remaja di SMAN 8 yaitu sebanyak 72% remaja.

## Abstract

Adolescent health is a critical area of concern due to significant physical, psychological, and social changes experienced during this period. Detecting mental health issues among adolescents is crucial for identifying psychological disorders. One widely used instrument for this purpose is the *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42), designed to measure levels of depression, anxiety, and stress in individuals. This intervention involved 90 adolescents from SMAN 8 across two classes of Grade 10 and two classes of Grade 11. The results of this initiative indicated high enthusiasm among adolescents, as evidenced by their focused participation in answering the questionnaires and their active engagement in discussions. The findings revealed that anxiety was the predominant mental health issue among students, with 72% of adolescents experiencing it at SMAN 8.

## Pendahuluan

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Indonesia, kategori remaja berkisar di antara usia 10-18 tahun (Fitriana & Mustafida, 2019). Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya (Apriliyani *et al.*, 2020). Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur. Remaja yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya (Fitriana & Mustafida, 2019). Remaja juga perlu memiliki kesehatan mental dan emosional yang baik, serta

kemampuan untuk mengambil keputusan yang baik dan bertanggung jawab atas tindakan mereka (Apriliyani *et al.*, 2020).

Permasalahan fase remaja ini terjadi pada periode dimana terjadi berbagai perubahan, baik secara fisik, hormonal, sosial, maupun psikologis, yang dapat menyebabkan remaja mengalami emosi yang sulit dikontrol dan menimbulkan stress (Rahmy & Muslimahayati, 2021). Masa ini juga sering kali disebut sebagai periode "storm and stress" karena rentan terhadap stress. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik yang berat, hasil ujian yang kurang memuaskan, atau beban tugas yang terlalu banyak. Stress akademik sebagai contoh, merupakan suatu perspektif subjektif terhadap kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik dan gagal untuk berprestasi (Praptikaningtyas *et al.*, 2019).

Remaja rentan terhadap stress karena mereka sedang mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat emosional

yang labil (Nopitasari *et al.*, 2024). Salah satu cara mengatasi stress pada remaja adalah dengan memberikan contoh cara menghadapi situasi yang memicu stress, membantu mereka mengubah pemikiran negatif menjadi positif, mendorong mereka untuk berbicara tentang masalah yang mereka hadapi, dan mengatur kegiatan sehingga seimbang antara kesenangan dan waktu istirahat (Morgan, 2014).

Selain stress, remaja juga sering mengalami gangguan mental lainnya seperti depresi (Nopitasari *et al.*, 2024). Usia muda, yaitu 15-24 tahun, sangat rentan untuk mengalami gangguan depresi, 25% remaja merasakan munculnya depresi (Sari *et al.*, 2019). Depresi cenderung disebabkan oleh stress dan berpikir pesimis yang menyebabkan remaja bereaksi buruk terhadap kekalahan-kekalahan kecil dalam hidupnya (Sari *et al.*, 2019). Dengan memiliki pemikiran yang pesimis dapat memicu timbulnya perasaan depresi pada diri seseorang. Remaja akan cenderung menyalahkan diri sendiri, orang lain dan lingkungan (Tumon, 2014).

Deteksi awal kesehatan mental sangat penting di lakukan pada remaja. Masih banyak remaja menganggap deteksi atau pemeriksaan awal kesehatan mental hanya perlu dilakukan pada remaja yang telah mengalami gejala gangguan kesehatan mental. Anggapan tersebut tentu salah, karena deteksi ini bisa dilakukan siapa saja tanpa harus menunggu munculnya gejala (Sutanto *et al.*, 2022). Salah satu deteksi yang sangat mudah dilakukan adalah deteksi diri menggunakan kuesioner atau alat penilaian diri untuk mengidentifikasi individu yang berisiko mengalami masalah kesehatan mental.

## Metode

Metode pelaksanaan pengabdian dibagi menjadi 3 tahapan yaitu pra kegiatan, pelaksanaan kegiatan pengabdian dan pasca kegiatan.

### I. Pra Kegiatan

- a. Pemilihan kelompok target sasaran  
Tim pengabdian menentukan lokasi dengan target sasaran yang sesuai. Lokasi pengabdian ditentukan pada SMAN 8 Kota Mataram dengan target remaja Generasi Z. Pada tahapan ini, tim pengabdian melakukan perizinan pelaksanaan pengabdian dengan mengajukan surat permohonan mitra pengabdian kepada masyarakat.
- b. Proses Media Edukasi  
Pembuatan Media Edukasi berupa Power Point bertujuan untuk mempermudah pemberian informasi melalui adanya audio visual

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

- a. Langkah pertama, adalah melakukan deteksi/skrining kesehatan mental menggunakan kuesioner DASS-42 (*Depressions Anxiety Stress Scales 42*) untuk mengukur keberadaan dan tingkat keparahan gejala depresi, kecemasan dan stress remaja di SMAN 8 Mataram
- b. Langkah kedua, kelompok sasaran mitra diberikan program dukungan kesehatan jiwa remaja berupa edukasi

tentang kesehatan mental yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jiwa remaja

- c. Langkah ketiga, kelompok sasaran mitra diberikan sesi tanya jawab untuk lebih memahami remaja terkait dengan meningkatkan kesehatan mental. Pasca Kegiatan
3. Pada tahapan pasca kegiatan dilakukan evaluasi hasil dengan cara pemaparan hasil skrining kepada remaja Gen Z di SMAN 8 Kota Mataram.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada tanggal 30 Mei 2024 di ruang kelas SMAN 8 Mataram. Kegiatan dimulai pada pukul 11.00-12.00 WITA. Kegiatan dilakukan pada 4 ruang kelas yaitu 2 kelas X dan 2 kelas XI. Target sasaran pada kegiatan ini adalah remaja yang sedang menuntut ilmu pada kelas X dan kelas XI. Diperoleh remaja kelompok sasaran yang berpartisipasi pada kegiatan pengabdian ini berjumlah 90 remaja. Didapatkan sebanyak 90 remaja dari 4 kelas berbeda yang terdiri dari 38 remaja laki-laki dan 52 remaja perempuan. Berdasarkan umur didominasi pada remaja yang berusia 16 tahun dan 17 tahun, remaja berusia 16 tahun banyak terdapat pada kelas X dan remaja berusia 17 tahun banyak terdapat pada kelas XI. Terakhir berdasarkan jurusan remaja yang berasal dari jurusan IPA sebanyak 44 remaja sedangkan yang berasal dari kelas IPS sebanyak 46 remaja.

Pada kegiatan pengabdian ini pihak sekolah berperan aktif dalam menyediakan tempat dan fasilitas untuk pelaksanaan kegiatan deteksi diri dan edukasi tentang kesehatan mental pada remaja meliputi depresi, kecemasan dan stress, meliputi ruangan kelas, LCD, dan peralatan lainnya. Kelompok sasaran dalam hal ini remaja berperan sangat antusias ingin mengetahui tentang kesehatan mental.

Berikut merupakan beberapa pertanyaan yang diajukan saat kegiatan edukasi berlangsung:

- 1) Bagaimana cara agar kita bisa percaya diri dan tidak insecure?
- 2) Untuk mendapatkan pemeriksaan tentang kesehatan mental lebih lanjut dapat dilakukan dimana saja?
- 3) Apakah lingkungan hidup seseorang dapat mempengaruhi kesehatan mental dari seseorang?

Pertanyaan yang diberikan telah diberikan jawaban yang sesuai pada saat sesi diskusi, sehingga remaja dapat mengetahui cara-cara untuk merawat kesehatan mental mereka. Selanjutnya adalah hasil deteksi skrining kesehatan mental berupa depresi, kecemasan, dan stress pada remaja SMAN 8 Mataram sebagai berikut:

#### 1) Tingkat Depresi

Depresi adalah gangguan suasana hati (*mood*) yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam dan kehilangan minat terhadap hal-hal yang disukai. Dengan depresi akan mempengaruhi seseorang secara afektif, fisiologis, dan fisiologis sehingga akan menyebabkan duka yang berkepanjangan (Stuart, 2013).

#### 2) Tingkat Kecemasan

Kecemasan atau yang dikenal dengan anxietas merupakan suatu keadaan paparan gelisah, ketidaktentuan, dan rasa takut dari kenyataan atau persepsi atau ancaman sumber aktual yang tidak diketahui sumber masalahnya. Kecemasan yang dialami akan menentukan bagaimana mekanisme coping seseorang dalam mengatasi masalah kecemasan tersebut. Perilaku mekanisme coping seseorang dapat maladaptif atau tidak efektif jika tidak dapat mengatasi kecemasan secara sehat. Tingkat kecemasan yang meningkat juga dapat menyebabkan gangguan jiwa (Adriansyah *et al.*, 2015).

### 3) Tingkat Stress

Stress merupakan gangguan emosional yang banyak terjadi di dunia. Stress dapat terjadi pada setiap usia dengan penyebab yang berbeda-beda. Pada remaja biasanya, stress muncul karena kurangnya adaptasi atau penyesuaian diri terhadap lingkungan baru (Florensia & Chris, 2023). Tiga permasalahan pada remaja yang paling banyak terjadi, yakni: 1) masalah sosial (contoh: kriminal dan pergaulan bebas); 2) masalah budaya (contoh: pengaruh dengan budaya luar, dan melupakan budaya sendiri); 3) masalah moralitas, yang berhubungan dengan perilaku remaja tersebut (contoh: tidak menghormati orang lain dan tidak jujur) (Sriyanto *et al.*, 2014).

**Tabel I. Hasil Skrining Depresi, Kecemasan dan Stress**

Kesehatan Mental	Gangguan	
	Ya (n;%)	Tidak (n;%)
Depresi	36 (40%)	54 (50%)
Kecemasan	65 (72%)	25 (28%)
Stress	47 (52%)	43 (48%)

Dari kegiatan pengabdian ini diperoleh remaja kelompok sasaran yang mengalami depresi berjumlah 36 remaja. Kemudian remaja yang mengalami stress berjumlah 47 remaja. Sementara jumlah remaja yang banyak mengalami gangguan mental dari hasil kegiatan pengabdian ini adalah kecemasan, yang berjumlah 65 remaja atau 72% dari kelompok sasaran (terlihat Tabel I). Dari hasil kegiatan ini kami melaporkan kepada pihak BP/BK untuk dijadikan evaluasi untuk peningkatan kesehatan mental baik berupa edukasi, konseling dan layanan lainnya. Peran PIKR dan teman sebaya dapat dikembangkan dalam mengatasi masalah masalah psikologis pada remaja di SMAN 8 Mataram (terlihat pada Gambar I).



**Gambar I.** Pelaksanaan kegiatan edukasi dan skrining DASS

## Simpulan dan Saran

Kegiatan deteksi dan edukasi terkait dengan kesehatan mental pada remaja di SMAN 8 Mataram dapat dilakukan dengan lancar. Pada kegiatan ini menunjukkan hasil bahwa kecemasan adalah masalah gangguan mental tertinggi yang dialami oleh remaja di SMAN 8 Mataram yaitu sebanyak 72% remaja.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada LPPM dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram atas dukungan dan bantuan yang diberikan pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

## Daftar Pustaka

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh terapi berpikir positif, cognitive behavior therapy (cbt), mengelola hidup dan merencanakan masa depan (mhmmmd) terhadap penurunan kecemasan karir pada mahasiswa universitas mulawarman. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(2), 41-50.
- Apriliyani, I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2020). Pengaruh Terapi Mindfulness terhadap Tingkat Depresi pada Remaja. *Proceeding Widya Husada Nursing Conference*.
- Fitriana, V., & Mustafida, S. (2019). Gambaran Pola Asuh Keluarga dengan Tingkat Depresi pada Remaja. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 6(1).
- Florensia, V., & Chris, A. (2023). Hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Kecanduan Internet pada Siswa-Siswi SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 973-980.
- Morgan, N. (2014). *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Pustaka Alvabet.
- Nopitasari, A. B. L., Farm, M., Safwan, S., Rahmawati, C., Pradiningsih, A., Hendriyani, I., Maolia, B. D. I., Silfia, D. A., & Harlita, D. (2024). Sosialisasi Pentingnya Mental Health pada Remaja di Nurul Harmain Putri NWDI Narmada. *Lambung Pengabdian Kesehatan*, 1(2), 1-3.
- Priptikaningtyas, A. A. I., Wahyuni, A. A. S., & Aryani, L. (2019). Hubungan Tingkat Depresi pada Remaja dengan Prestasi Akademis Siswa SMA Negeri 4 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 1-5.
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati, M. (2021). Depresi dan kecemasan remaja ditinjau dari perspektif kesehatan dan islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35-44.

- Sari, D. L., Widiani, E., & Trishinta, S. M. (2019). Hubungan pola pikir pesimisme dengan resiko depresi pada remaja. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Sriyanto, S., Abdulkarim, A., Zainul, A., & Maryani, E. (2014). Perilaku Asertif dan Kecenderungan Kenakalan Remaja Berdasarkan Pola Asuh dan Peran Media Massa. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 74-88.
- Sutanto, S., Amiruddin, D., & Nugraha, G. (2022). Rancang Bangun Aplikasi Skrining Kesehatan Mental Remaja Berbasis Web Di Rsud Dr. Dradjat Prawiranegara Dengan Menggunakan Metode Analytic Hierarchy Process (Ahp). *Journal of Innovation And Future Technology (IFTECH)*, 4(1), 29-38.
- Tumon, M. B. A. (2014). Studi deskriptif perilaku bullying pada remaja. *Calyptra*, 3(1), 1-17.