GAMBARAN KESEHATAN MENTAL SISWA KELAS X DKV-3 SMK KETINTANG SURABAYA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Rachma Aprilia Ningrum[1], Tsabitha Wardahilliyyin Zahra[2], Kayla Amalia Azzahra[3]
[1,2,3] BK FIP Universitas Negeri Surabaya
[1]25010014214@mhs.unesa.ac.id, [2]25010014286@mhs.unesa.ac.id,
[3]25010014287@mhs.unesa.ac.id,

ABSTRACT

Mental health represents a crucial element that affects individuals' capacities for thinking, managing emotions, engaging socially, and carrying out everyday tasks. Adolescents, as people going through developmental changes, are particularly susceptible to various mental health issues that can impact their academic performance and social interactions. The objective of this study was to portray the mental health status of students in class X DKV-3 at SMK Ketintang Surabaya through the General Health Questionnaire-28 (GHQ-28). This research utilized a quantitative technique with a descriptive framework. The sample consisted of 30 students who participated in mental health assessment activities. Data collection was carried out via the online distribution of the GHQ-28 questionnaire through Google Forms. The gathered data were examined using descriptive statistics and sorted into normal and problematic groups. The results indicated that 24 students (80%) were categorized as having normal mental health, while 6 students (20%) were identified as facing mental health challenges. The most prevalent concerns identified were anxiety, sleep disturbances, social dysfunction, somatic complaints, and signs of depression. These results suggest that while the majority of students exhibit good mental health, some require additional attention and support. The outcomes of this study can serve as a foundation for establishing preventive and therapeutic guidance and counseling services that cater to students' requirements.

***Keywords**: Mental Health, GHQ-28, Vocational High School Students, Psychological Assessment, Guidance and Counseling*

ABSTRAK

Kesehatan mental adalah bagian penting yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam berpikir, mengelola emosi, bersosialisasi, dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Remaja, sebagai kelompok yang sedang berada dalam fase perkembangan, rentan menghadapi masalah kesehatan mental yang dapat berdampak pada fungsi akademik dan sosial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa kelas X DKV-3 di SMK Ketintang Surabaya dengan menggunakan instrumen General Health Questionnaire-28 (GHQ-28). Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Terdapat 30 siswa yang ikut dalam penelitian ini, yang dipilih berdasarkan partisipasi mereka dalam kegiatan asesmen kesehatan mental. Data dikumpulkan melalui penyebaran instrumen GHQ-28 secara online menggunakan Google Form. Data tersebut kemudian dianalisis secara statistik deskriptif dan dikelompokkan ke dalam kategori normal dan bermasalah. Hasil menunjukkan bahwa 24 siswa (80%)

terklasifikasi dalam kategori normal, sementara 6 siswa (20%) berada dalam kategori bermasalah. Permasalahan yang paling sering ditemukan termasuk kecemasan, kesulitan tidur, disfungsi sosial, gejala somatik, dan tanda-tanda depresi. Temuan ini mengindikasikan bahwa walau sebagian besar siswa memiliki kesehatan mental yang baik, masih ada siswa yang membutuhkan perhatian dan dukungan lebih lanjut. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan dalam merancang layanan bimbingan dan konseling yang bersifat pencegahan dan pengobatan sesuai kebutuhan siswa.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, GHQ-28, Siswa SMK, Asesmen Psikologis, Bimbingan dan Konseling

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kondisi kesehatan mental yang baik memungkinkan individu mengembangkan potensi diri, menghadapi berbagai tekanan hidup secara efektif, serta berfungsi secara optimal dalam lingkungan sosial maupun akademik. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis yang berdampak pada kualitas hidup, hubungan sosial, dan produktivitas individu (Wetik & Laka, 2023).

Permasalahan kesehatan mental saat ini menjadi isu yang semakin mendapat perhatian, khususnya pada kelompok remaja. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, biologis, emosional, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Berbagai perubahan tersebut dapat menjadi sumber tekanan yang meningkatkan kerentanan individu terhadap munculnya masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, gangguan perilaku, maupun kesulitan dalam penyesuaian sosial (Wetik & Laka, 2023; Rahmawaty et al., 2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja tidak hanya berasal dari karakteristik individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, lingkungan sosial, pola asuh, serta pengalaman yang diperoleh selama proses perkembangan (Rahmawaty et al., 2022).

Kondisi kesehatan mental yang baik memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan individu

untuk beradaptasi dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Penelitian Anggraini et al. (2023) menunjukkan bahwa kesehatan mental berhubungan dengan resiliensi dan kemampuan pemecahan masalah pada remaja. Remaja yang memiliki kondisi mental yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan, mengambil keputusan secara tepat, serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi. Sebaliknya, kondisi kesehatan mental yang kurang baik dapat menghambat proses penyesuaian diri dan berdampak pada fungsi akademik maupun sosial individu.

Dalam konteks pendidikan, kesehatan mental peserta didik menjadi salah satu aspek yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh terhadap proses belajar dan perkembangan siswa secara keseluruhan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja masih cukup tinggi dan dapat memengaruhi fungsi individu dalam keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosial (Wetik & Laka, 2023). Oleh karena itu, diperlukan upaya deteksi dini untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan mental peserta didik sehingga berbagai permasalahan psikologis dapat diketahui dan ditangani secara tepat. Guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu peserta didik memahami dan mengatasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental. Layanan bimbingan dan konseling juga dapat menjadi sarana preventif maupun kuratif dalam mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik (Tyas et al., 2023).

Salah satu instrumen yang banyak digunakan untuk melakukan skrining kesehatan mental adalah *General Health Questionnaire-28* (GHQ-28). Instrumen ini dikembangkan oleh Goldberg dan Hillier (1979) sebagai alat ukur yang dirancang untuk mendeteksi adanya gangguan psikologis melalui empat dimensi utama, yaitu gejala somatik, kecemasan dan insomnia, disfungsi sosial, serta depresi berat. GHQ-28 merupakan pengembangan dari GHQ versi 60 item dan dinilai mampu memberikan informasi yang lebih spesifik mengenai kondisi psikologis individu melalui pengukuran pada setiap subskalanya. Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa GHQ-28 memiliki kualitas

psikometris yang baik, reliabilitas yang memadai, serta efektif digunakan sebagai instrumen skrining kesehatan mental pada populasi non-klinis (Heleno et al., 2020).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji kesehatan mental pada remaja, informasi mengenai kondisi kesehatan mental siswa kelas X DKV-3 SMK Ketintang Surabaya masih belum tersedia secara spesifik. Padahal, pemahaman mengenai kondisi kesehatan mental peserta didik penting sebagai dasar dalam penyusunan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, diperlukan asesmen kesehatan mental untuk memperoleh gambaran kondisi psikologis peserta didik secara lebih komprehensif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kesehatan mental siswa kelas X DKV-3 SMK Ketintang Surabaya menggunakan instrumen *General Health Questionnaire-28* (GHQ-28). Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik serta mendukung upaya pengembangan kesehatan mental di lingkungan sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa berdasarkan hasil asesmen yang diperoleh melalui instrumen penelitian. Metode deskriptif dipilih karena penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan mental siswa tanpa melakukan pengujian hubungan antarvariabel.

Subjek penelitian adalah siswa kelas X DKV-3 SMK Ketintang Surabaya yang berjumlah 30 orang. Seluruh siswa dalam kelas tersebut dilibatkan sebagai responden penelitian sehingga data yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa pada kelas yang diteliti. Pengumpulan data dilakukan melalui kegiatan asesmen kesehatan mental yang dilaksanakan di lingkungan sekolah.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah General Health Questionnaire-28 (GHQ-28).

Menurut Natanael (2024), GHQ-28 merupakan instrumen yang digunakan untuk melakukan skrining kesehatan mental individu. Instrumen ini terdiri atas empat aspek, yaitu gejala somatik, kecemasan dan insomnia, disfungsi sosial, serta depresi. Penggunaan GHQ-28 dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kondisi kesehatan mental siswa berdasarkan aspek-aspek tersebut.

Pengumpulan informasi dilakukan dengan mendistribusikan instrumen GHQ-28 secara online menggunakan Google Form. Sebelum siswa mengisi instrumen, peneliti memberikan penjelasan tentang tujuan kegiatan serta cara pengisian kepada siswa. Setelah itu, siswa diminta untuk mengisi seluruh item sesuai dengan perasaan yang mereka alami. Setelah semua data terkumpul, peneliti memeriksa untuk memastikan bahwa tidak ada data yang hilang atau tidak lengkap.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif berupa frekuensi dan persentase. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental siswa kelas X DKV-3 SMK Ketintang Surabaya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Skrining kesehatan mental pada siswa kelas X DKV-3 SMK Ketintang Surabaya dilakukan dengan menyebarkan instrumen *General Health Questionnaire-28* (GHQ-28). Kuesioner ini dirancang untuk mendeteksi gejala psikologis ringan yang meliputi kecemasan, stres, gangguan tidur, hambatan sosial, hingga indikasi depresi berat. Berdasarkan data yang terkumpul dari 30 siswa, hasil penilaian dikelompokkan ke dalam dua kategori utama, yaitu kategori "Normal" dan "Bermasalah".

Distribusi frekuensi kondisi kesehatan mental siswa berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Kondisi Kesehatan Mental Siswa Kelas X DKV-3

Kategori	Jumlah Siswa	Presentase (%)
Normal	24 Siswa	80%
Bermasalah	6 Siswa	20%
Total	30 Siswa	100%

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X DKV-3 berada pada

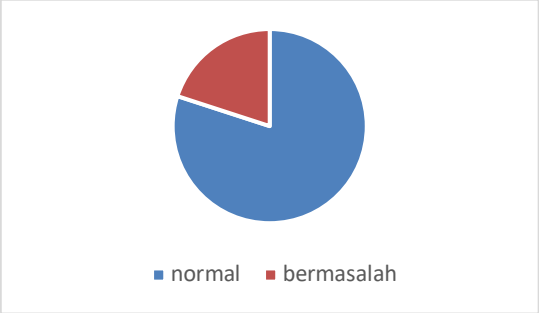
kondisi psikologis yang stabil atau masuk kategori normal, yaitu sebanyak 24 siswa (80%). Di sisi lain, tercatat ada 6 siswa (20%) yang teridentifikasi masuk dalam kategori bermasalah sehingga memerlukan perhatian dan penanganan lebih lanjut.

Rincian mengenai siswa yang masuk dalam kategori bermasalah beserta aspek gangguan klinis yang mereka alami dipaparkan pada Tabel ke 2:

Tabel 2 Rincian Indikator Klinis Siswa Kategori Bermasalah

Kode Siswa	Jenis Kelamin	Status Skala GHQ	Indikator yang Bermasalah
A1	P	Bermasalah	Kecemasan & Insomnia, Disfungsi Sosial, Depresi
A2	P	Bermasalah	Disfungsi Sosial, Depresi
A7	P	Bermasalah	Gejala Somatik, Kecemasan & Insomnia
A12	P	Bermasalah	Gejala Somatik, Kecemasan & Insomnia
A19	L	Bermasalah	Disfungsi Sosial, Depresi
A20	L	Bermasalah	Kecemasan & Insomnia, Disfungsi Sosial

Grafik 1. Presentase Kondisi Kesehatan Mental Siswa Kelas X DKV-3



Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa masih mampu menjalankan aktivitas akademik maupun sosial secara adaptif. Kondisi tersebut sejalan dengan Anggraini et al. (2023) yang menyatakan bahwa individu dengan kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan, mengelola emosi, serta menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun demikian, adanya 20% siswa yang masuk kategori bermasalah tetap harus diwaspadai karena kondisi ini dapat mengganggu aktivitas belajar mereka di sekolah. Jika merujuk pada Tabel 2, aspek kecemasan dan insomnia serta disfungsi sosial menjadi keluhan yang paling banyak dialami oleh siswa yang bermasalah.

1. **Kecemasan dan Insomnia:** Dialami oleh subjek A1, A7, A12, dan A20, yang ditandai dengan perasaan tegang yang terus-menerus dan susah tidur. Bagi remaja, tekanan untuk mendapatkan nilai bagus, tumpukan tugas sekolah, dan persaingan di kelas sering menjadi pemicu stres hingga memicu kejenuhan (*burnout* akademik). Ditambah lagi, karakteristik jurusan DKV yang penuh dengan tugas menggambar atau mendesain dengan *deadline* ketat bisa membuat siswa semakin tegang jika mereka belum bisa mengatur waktu dengan baik.
2. **Disfungsi Sosial:** Masalah ini dialami oleh subjek A1, A2, A19, dan A20. Hambatan dalam berinteraksi ini membuat siswa kesulitan berbaur dengan teman sekolahnya. Hubungan yang kurang akrab dengan teman sebaya atau lingkungan kelas yang tidak nyaman memang bisa memperburuk kondisi emosional remaja (Firdaus et al., 2026). Hambatan sosial ini tentu merugikan karena siswa SMK DKV sering dituntut untuk bekerja kelompok dalam menyelesaikan proyek penugasan.
3. **Gejala Somatik dan Depresi:** Beban pikiran yang tidak terselesaikan akhirnya berdampak pada kondisi fisik (somatisasi), seperti yang dialami subjek A7 dan A12 berupa keluhan mudah lelah dan sering sakit kepala. Sementara itu, indikasi depresi seperti perasaan putus asa dan hilangnya semangat hidup muncul pada subjek A1, A2, dan A19. Selain faktor sekolah, masalah emosional ini juga dipicu oleh situasi di rumah; hubungan keluarga yang renggang atau kurangnya perhatian dari orang tua berisiko tinggi membuat mental remaja tertekan saat menghadapi masalah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kondisi kesehatan mental yang

baik, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang menunjukkan indikasi permasalahan pada aspek kecemasan dan insomnia, disfungsi sosial, gejala somatik, maupun depresi. Temuan ini menunjukkan pentingnya pelaksanaan asesmen kesehatan mental sebagai langkah awal dalam mengidentifikasi kebutuhan siswa. Menurut Natanael (2024), hasil skrining kesehatan mental dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan layanan bantuan yang lebih tepat sasaran sesuai dengan kebutuhan individu.

Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil asesmen ini dapat menjadi acuan bagi Guru BK untuk membuat program layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa di sekolah. Untuk kelompok siswa yang normal, fokus layanan lebih bersifat pencegahan (*preventif*) melalui *Layanan Informasi* dan *Bimbingan Klasikal*. Materi yang diberikan bisa berupa tips manajemen stres, cara mengatur pola tidur yang sehat, dan cara membangun rasa percaya diri di sekolah.

Bagi 6 siswa yang bermasalah, Guru BK perlu melakukan intervensi langsung. *Konseling Individual* sangat diperlukan untuk siswa A1, A2, A7, A12, A19, dan A20 agar mereka bisa mencurahkan masalahnya, mengurangi rasa cemas, dan menstabilkan emosinya kembali. Selain itu, *Bimbingan Kelompok* juga bisa digunakan melatih kembali keterampilan sosial bagi siswa yang merasa kesulitan berteman.

Keberhasilan penanganan ini tentu membutuhkan kerja sama antara Guru BK, wali kelas, dan orang tua agar siswa mendapatkan dukungan yang sama baik di sekolah maupun di rumah. Terakhir, apabila dalam proses konseling ditemukan indikasi depresi yang cukup parah atau di luar batas wewenang guru sekolah, Guru BK disarankan melakukan *Layanan Alih Tangan Kasus (Referral)* dengan merujuk siswa ke psikolog klinis atau psikiater agar mendapatkan penanganan medis yang tepat (Natanael, 2024).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penilaian kesehatan mental yang dilakukan menggunakan instrumen General Health Questionnaire-28 (GHQ-28)

pada 30 siswa kelas X DKV-3 SMK Ketintang Surabaya, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kondisi kesehatan mental yang baik, yaitu 24 siswa (80%) termasuk dalam kategori normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik serta sosial yang mereka hadapi selama proses pendidikan.

Namun, terdapat 6 siswa (20%) yang teridentifikasi dalam kategori bermasalah. Masalah yang paling sering muncul termasuk kecemasan dan kesulitan tidur, gangguan sosial, gejala fisik, serta tanda-tanda depresi. Hasil ini menunjukkan bahwa masih ada siswa yang kesulitan dalam mengatasi tekanan psikologis, membangun hubungan sosial, serta menghadapi berbagai tuntutan dalam masa remaja dan lingkungan sekolah.

Hasil dari penelitian ini menekankan pentingnya pelaksanaan deteksi awal kesehatan mental di sekolah sebagai langkah pencegahan untuk menemukan siswa yang memerlukan dukungan psikologis. Temuan ini juga dapat dijadikan panduan bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang program layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa, baik melalui layanan informasi, bimbingan kelas, bimbingan kelompok, konseling individu, atau rujukan kasus jika ditemukan masalah yang memerlukan penanganan profesional lebih lanjut. Dengan demikian, usaha pengembangan dan pemeliharaan kesehatan mental siswa dapat dilakukan dengan lebih terencana dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal :

Anggraini, F. B., Andriansyah, H., & Pracella, A. Y. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Resiliensi Dan Problem Solving Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu. *DAWUH: Islamic Communication Journal*, *4*(2), 54-61.

Firdaus, M., Handayani, L., Pawa, I. D., Rizkiyah, A., & Rahim, R. (2026). Kelas Edukasi Kesehatan Mental Gen Alpha bagi Siswa MTs Negeri 1 Manado untuk Mencegah Burnout Akademik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, *4*(3), 3298-3303.

Heleno, C. T., Borges, L. D. O., & Agulló Tomás, E. (2020). Validade fatorial do questionário de saúde geral (QSG-28). *Avaliação Psicológica*.

Kamalah, A. D., & Nafiah, H. (2023). Gejala mental emosional dan upaya dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, *1*(2), 68-72.

Laka, A., & Wetik, S. (2023). Peningkatan kesehatan mental pada anak usia sekolah berbasis play therapy. *Lasallian Abdimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, *2*(2), 64-70.

Natanael, Y. (2024). Investigasi Kualitas Properti Psikometri General Health Questionnaire-28 Menggunakan Rasch Model. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *15*(1), 13-29.

Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolesents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, *8*(3), 276-281.

Syafitri, D. U. (2020). Evaluasi Psikometris General Health Questionnaire (GHQ) 28 Pada Subjek Mahasiswa di Semarang, Jawa Tengah. *Wacana*, *12*(1), 1-19.

Tyas, D. M., Pertiwi, A., & Nisa, V. Z. (2023). Identifikasi jenis layanan bimbingan konseling dalam upaya memberikan informasi kesehatan mental pada peserta didik. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, *3*(1), 23-34.

Wetik, S. V., & Laka, A. M. A. L. (2023). Gambaran kesehatan mental remaja: Overview of mental health in adolescents. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, *6*(1), 19-25.