

ANALISIS KESEHATAN MENTAL BERDASARKAN KELOMPOK USIA DENGAN MENGGUNAKAN METODE PENDEKATAN KUANTITATIF

Riza Fahlapi¹, Fernando Otniel², Zulfan Alden Nurafdi³, Daniel Meissel Yehezkiel⁴,
Anwar Septian⁵, Farid Akbar⁶

Fakultas Teknik dan Informatika, Universitas Bina Sarana Informatika

Co-author: riza.rzf@bsi.ac.id

Abstrak

Penelitian Kesehatan mental ini bertujuan untuk menganalisis sentimen yang mempengaruhi sikap dan perilaku dari rata rata masyarakat Indonesia. Kami berinisiatif untuk mengumpulkan beberapa topik berdasarkan kelompok usia yang berpengaruh bagi pola pikir, dan juga apa yang kita rasakan sehari hari terhadap hal hal yang mempengaruhi pikiran kita sehari-hari. Kita menarik data berdasarkan umur, dan mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan Kesehatan Mental. Pendekatan yang kami lakukan adalah pendekatan kuantitatif dengan mengumpulkan data berdasarkan kuisioner yang disebarkan kepada orang-orang terdekat kami. Ada beberapa golongan umur yang sudah melakukan surveynya pada halaman google form. Hasil penelitian menunjukkan dari 77 responden, 73,7% diantaranya diisi oleh golongan umur 18-25 Tahun, 11,8% diisi oleh golongan umur 36-45 Tahun, 9,2% diisi oleh golongan umur 26-35 Tahun, dan 5,3% diisi oleh golongan umur 46-60 Tahun. Survey ini diisi dengan 10 pertanyaan yang berhubungan dengan kebiasaan sehari hari yang dapat kita eksplor lebih dalam untuk meneliti sentiment masyarakat pada pertanyaan pertanyaan tertentu. Berbagai pertanyaan menyinggung hal-hal yang berkaitan dengan Kesehatan mental, emosional, tekanan dalam kehidupan sehari-hari, masa lalu, masa depan, motivasi, dan juga psikologi. Kami ingin menekankan di dalam penelitian ini bahwa kita harus lebih peduli dengan diri kita sendiri, tentang apa yang kita rasakan, apa yang akan kita hadapi di masa mendatang, dan bagaimana cara meninggalkan masa lalu.

Kata Kunci: Kesehatan mental, kelompok usia, kuantitatif, survei, Indonesia

Article history

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagirism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah aspek penting dari kesejahteraan yang seringkali diabaikan. Di Indonesia, prevalensi gangguan kesehatan mental pada usia 15 tahun ke atas mencapai 2%, dengan tantangan akses layanan yang terbatas (Khairan & Habib, 2025). Hal ini juga menjadi tantangan bagi kita, khususnya bagi kita para remaja yang akan menjadi tiang bagi masa depan bangsa ini.

Data Indeks Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023 ditemukan 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi 3,7 persen. Dari data tersebut ditemukan bahwa masyarakat Indonesia yang tidak produktif memiliki kecenderungan untuk mengalami gejala depresi lebih tinggi. Saat ini masalah kesehatan mental pada remaja cukup tinggi. Menurut Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey, 15,5 juta (34,9 persen) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5 persen) remaja mengalami gangguan mental. Ini merupakan bukti

bahwa masih banyak hal yang harus diperbaiki dalam sudut pandang emosional kita, tidak peduli berapapun umur kita, seberapa banyak pengalaman yang kita miliki. Pada dasarnya, manusia adalah makhluk sosial yang masih sangat bergantung dengan keberadaan manusia yang lainnya. Penelitian ini didasari oleh keinginan kita agar dapat memahami situasi, perasaan yang dirasakan oleh orang lain.

METODE PENELITIAN

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan responden dengan Google Form, kami membuat beberapa pertanyaan terkait dengan Kesehatan Mental, dan membagikannya kepada orang-orang terdekat kami, dengan golongan umur yang berbeda-beda. Sebagian dari populasi yang dipilih untuk menjadi responden penelitian. Pemilihan sampel dapat dilakukan dengan berbagai teknik, seperti random sampling atau purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form, yang disebarluaskan melalui media sosial, grup WhatsApp, dan email.

Survei berlangsung selama 1 minggu. Pengisian juga dilakukan secara anonim untuk menjaga privasi dan kenyamanan partisipan. Metode ini didukung juga dengan Metode Kuantitatif yang kami lakukan. Metode kuantitatif telah menjadi bagian integral dari metodologi penelitian selama beberapa dekade. Penggunaannya yang luas dan sering kali diadopsi secara konsisten oleh para peneliti telah membuatnya menjadi bagian dari "tradisi" dalam konteks penelitian ilmiah (Rosyidah & Masykuroh, 2024).

Alat Penelitian

Alat penelitian menentukan pendekatan yang digunakan untuk menghitung jawaban responden dari penelitian. Beberapa desain yang kami gunakan dalam penelitian kesehatan mental ini diantaranya:

Penggunaan JASP :

Fungsi JASP dalam konteks jurnal ilmiah kami, khususnya melibatkan penelitian terkait Kesehatan mental. Aplikasi ini sangat penting untuk proses analisis data statistik. Disini kami menggunakan aplikasi JASP Versi 0.19.3.0 yang dimana ini adalah versi terbaru dari JASP.

Google Form :

Kami menggunakan google form agar dapat mempermudah pengisian kuisioner. Kami hanya perlu membuat beberapa pertanyaan terkait penelitian yang dapat dengan mudah diakses dan diisi oleh para target responden kami. Tools ini sangat membantu kami dalam menyelesaikan penelitian ini.

Data Preparation

Tahap data preparation adalah langkah awal dalam proses pengolahan data awal (preprocessing). Preprocessing yaitu tahapan memproses data atau dokumen. Dalam tahapan preprocessing terdapat beberapa bagian yaitu cleaning, case folding, parsing/tekoning, filtering kemudian tahapan stemming untuk mendapatkan kata dasar yang akan diklasifikasikan. (Fahlapi et al., 2024)

Import Data :

Data yang sudah di collect dari google form akan di import sebelum diolah lebih lanjut.

Pemeriksaan Struktur Data :

Data yang sudah di import akan di periksa terlebih dahulu, agar tidak terjadi salah penulisan, ataupun kesalahan pada jumlah kolom dan baris.

Menghapus Baris Yang Tidak Valid :

Menghapus data yang tidak valid, seperti data ganda, jawaban kosong, outline yang tidak masuk akal (Misalnya umur 999)

Standarisasi Format Data :

Memasukan format data sesuai dengan penelitian, seperti usia.

Dataset

Dataset yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan hasil dari responden google form ataupun kuisioner yang disebar luaskan kepada orang-orang terdekat kami. Data yang terkumpul melingkupi 10 Pertanyaan, yang masing masing pertanyaan memiliki bobot nilainya sendiri. Dan ada beberapa variabel yang diantaranya:

1. **Variabel Bebas (Independen):** Faktor yang diduga mempengaruhi variabel lain, misalnya literasi kesehatan mental.
2. **Variabel Terikat (Dependen):** Faktor yang dipengaruhi oleh variabel bebas, misalnya sikap masyarakat terhadap gangguan mental.
3. **Variabel Moderator:** Faktor yang mempengaruhi hubungan antara variabel bebas dan terikat, misalnya stigma terhadap gangguan mental.

Analisis dan Evaluasi

Analisis terhadap penelitian ini menunjukkan bahwa topik yang diangkat sangat relevan dengan perkembangan zaman ini, khususnya di kalangan remaja yang kerap memiliki emosi yang tidak stabil, dan banyak dari mereka yang tidak tahu cara untuk melepaskan, bahkan tidak tahu apa yang sedang mereka alami. Kesehatan mental adalah hal yang sangat mempengaruhi masa depan kita sebagai seorang manusia. Kami berharap penelitian ini akan menjadi Langkah awal kami dalam memahami manusia satu sama lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan sebanyak 100 responden yang telah mengisi kuesioner secara daring melalui Google Form. Karakteristik responden berdasarkan data demografis adalah sebagai berikut:

USIA	JUMLAH	PERSENTASE
18 - 25	56	73,7
26 - 35	7	9,2
36 - 45	9	11,8
46 - 60	4	5,2

Berdasarkan penelitian, terlihat bahwa orang orang yang tertarik untuk mengisi kuisioner ini adalah kelompok umur yang berusia 18-25 tahun yang mendominasi dengan persentasi 73,7% dan ditutup dengan kelompok umur 46 - 60 tahun yang memiliki persentase 5,2%.

Uji Validitas

1. **Pengertian Uji Validitas :** Validitas merupakan produk dari validasi. Validasi adalah suatu proses yang dilakukan oleh penyusun atau pengguna instrument untuk mengumpulkan data secara empiris guna mendukung kesimpulan yang dihasilkan oleh skor instrumen. (STATISTIKA PENELITIAN MENGGUNAKAN SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas ... - Budi Darma - Google Buku, n.d.)

2. Tabel dari Uji Validitas:

No	Variabel	P-Value	Keterangan
1	0.391	<00.1	Valid
2	0.463	<00.1	Valid
3	0.476	<00.1	Valid
4	0.491	<00.1	Valid
5	0.141	0.232	Tidak Valid
6	-0.054	0.646	Tidak Valid
7	-0.214	0.067	Tidak Valid
8	0.443	<00.1	Valid
9	0.447	<00.1	Valid
10	0.245	0.036	Tidak Valid

Berdasarkan hasil dari uji validitas, Nampak variable dari nomer 5,6,7, dan 10 tidak valid karena berada dibawah rata rata dikarenakan nilai jumlah jawaban yang tidak memenuhi standar dari jawaban dari nomer yang lainnya. Namun kami memutuskan untuk tetap memasukkannya sebagai tolak ukur pengujian kami. Kami memutuskan hal ini karena kami ingin mengukur sentimen manusia secara menyeluruh terkait dengan Kesehatan mental ini.

Analisis Deskriptif

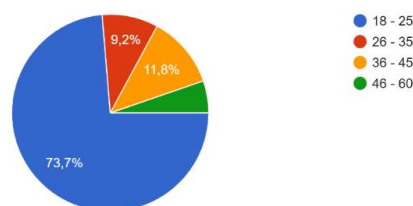
Sebagai tolak ukur, kami akan membedah seluruh hasil survey kami satu persatu.

Dengan asumsi nilai sebagai berikut:

- $\geq 75\%$ = Tinggi
- 60-74% = Sedang
- $< 60\%$ = Rendah

1) Usia

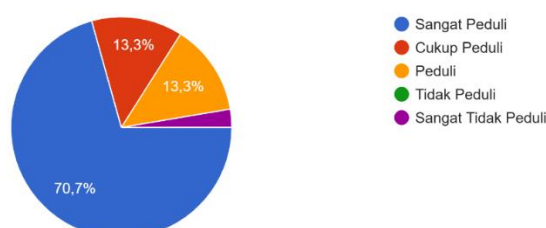
Berapa usia anda?
76 jawaban



Usia di dominasi oleh golongan umur 18-25 persen dan diakhiri dengan 46 - 60 persen yang memiliki persentase sebesar 5,2%. Ini menandakan bahwa topik Kesehatan mental lebih digemari oleh para responden yang berusia muda.

2) Seberapa peduli kamu tentang Kesehatan mental?

1. Seberapa peduli kamu tentang kesehatan mental?
75 jawaban

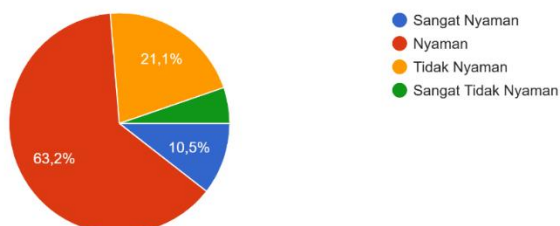


Total responden dalam pertanyaan ini di dominasi oleh orang orang yang sangat peduli dengan Kesehatan mental mereka dengan total responden 70%. Ini membuktikan bahwa mayoritas dari responden sangat mementingkan Kesehatan mental mereka.

3) Seberapa nyaman kamu membicarakan masalah mental dengan orang lain?

2. Seberapa nyaman kamu membicarakan masalah mental dengan orang lain?

76 jawaban

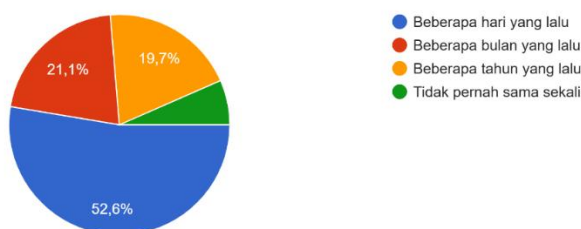


Di point ini, banyak dari responden yang masih tergolong “nyaman” untuk membicarakan masalah Kesehatan mental mereka terhadap orang lain. Namun hanya 10,5% yang merasa sangat nyaman untuk mengutarakan hal ini kepada orang lain.

4) Kapan terakhir kali kamu merasa benar-benar damai secara emosional?

3. Kapan terakhir kali kamu merasa benar-benar damai secara emosional?

76 jawaban

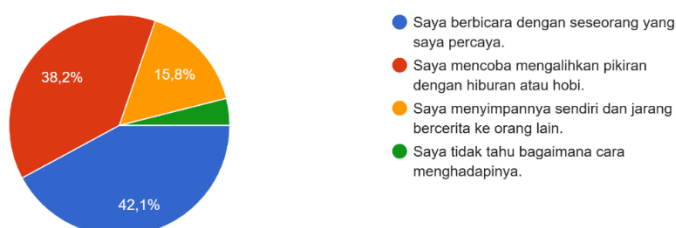


Di pertanyaan ini, kami berusaha mencari gambaran terkait apa yang dirasakan oleh para responden belakangan ini. Hasilnya terlihat bahwa 52,6% dari responden merasakan damai secara emosional baru baru ini. Adapula yang baru merasakan damai beberapa tahun yang lalu. Bahkan ada juga yang tidak pernah sama sekali. Ini membuktikan bahwa topik ini sangat penting untuk dibicarakan dan di diskusikan di lingkungan sekitar kita.

5) Bagaimana kamu biasanya menghadapi stres atau tekanan dalam kehidupan sehari-hari?

4. Bagaimana kamu biasanya menghadapi stres atau tekanan dalam kehidupan sehari-hari?

76 jawaban



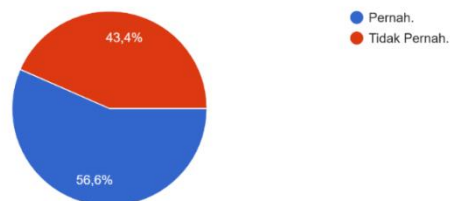
Disini, responden memiliki jawaban yang beragam, terlihat dengan berbicara dengan orang yang mereka percaya mendominasi ini dengan total persentase sebesar 42,1%. Ini menjadi bukti bahwa banyak dari kita yang memiliki rasa beragam dalam melampiaskan hal hal sensitif seperti ini. Ada yang nyaman Ketika berbicara(42,1%), adapula yang hanya ingin memendam semuanya sendirian(15,8%), ada yang melampiaskan kepada hiburan dan

hobi(38,2%), dan bahkan ada yang tidak tau cara menghadapinya (3,9%).

6) Apakah kamu pernah berdiam diri tanpa memikirkan masa lalu atau masa depan?

5. Apakah kamu pernah berdiam diri tanpa memikirkan masa lalu atau masa depan?

76 jawaban

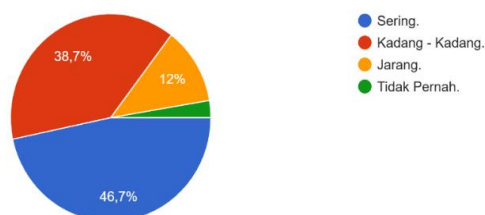


Pertanyaan ini tidak masuk kedalam uji validasi, namun kita tetap memutuskan untuk memasukkannya dalam menilai sentiment manusia, disini 56,6% responden kerap berdiam diri tanpa memikirkan apa apa, atau yang disebut *overthinking*.

7) Pernahkah kamu merasa kelelahan emosional walaupun secara fisik kamu tidak terlalu lelah?

6. Pernahkah kamu merasa kelelahan emosional walaupun secara fisik kamu tidak terlalu lelah?

75 jawaban

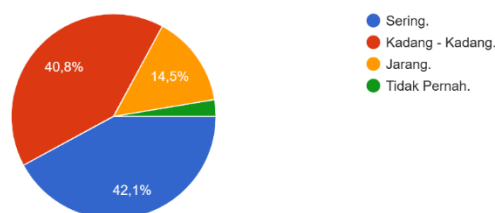


Pertanyaan ini juga termasuk pertanyaan yang tidak lolos uji validasi, namun ini merupakan hal yang sering kita rasakan, ini dibuktikan dengan jumlah persentase dari responden yang memilih jawaban “Sering”. Pilihan ini mendominasi dengan 46,7%

8) Apakah kamu pernah mengalami gejala seperti sulit tidur, mudah marah, atau kehilangan motivasi secara tiba-tiba?

7. Apakah kamu pernah mengalami gejala seperti sulit tidur, mudah marah, atau kehilangan motivasi secara tiba-tiba?

76 jawaban

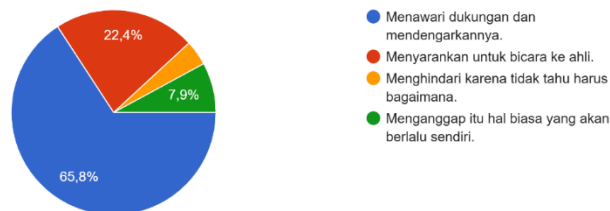


Pertanyaan ini membuktikan bahwa responden merasakan pengalaman yang berbeda dalam mengatasi gejala sulit tidur, mudah marah, ataupun kehilangan motivasi. Karena 42,1% dari mereka “Sering” mengalami dan 40,8% dari mereka “Kadang-Kadang” mengalami hal ini.

9) Jika temanmu mengalami gangguan kesehatan mental, apa yang kemungkinan besar akan kamu lakukan?

8. Jika temanmu mengalami gangguan kesehatan mental, apa yang kemungkinan besar akan kamu lakukan?

76 jawaban

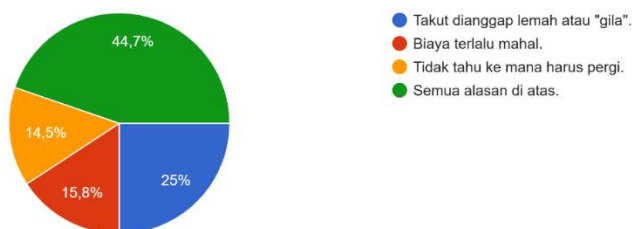


Ini merupakan pertanyaan yang berbeda, karena sedari tadi kita hanya menanyakan tentang apa yang kita alami, namun di pertanyaan kali ini. Kami membuat responden menjawab hal apa yang akan mereka lakukan Ketika melihat kerabat, keluarga ataupun teman dekat mereka terkena gangguan Kesehatan mental. Mayoritas dari mereka menjawab akan menawarkan dukungan dan mendengarkannya(65,8%) dan ada juga yang bersikap realistis dengan menyarankan untuk bicara ke ahli (22,4%).

10) Menurutmu, mengapa banyak orang enggan mencari bantuan profesional untuk masalah mental?

9. Menurutmu, mengapa banyak orang enggan mencari bantuan profesional untuk masalah mental?

76 jawaban

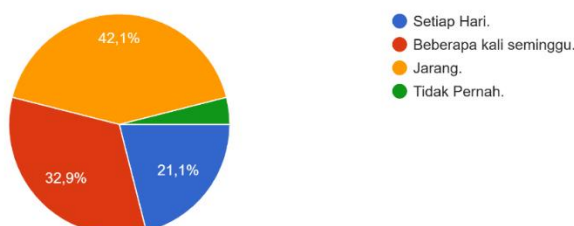


Di pertanyaan ini banyak responden yang menjawab semua alasan terkait biaya, takut dianggap lemah, ataupun tidak tahu kemana harus pergi dengan persentase 44,7% dan diikuti dengan takut dianggap lemah atau gila. Ini membuktikan bahwa banyak dari responden kami yang merasa takut untuk membicarakan hal ini karena takut dianggap lemah. Adapun yang merasa biayanya terlalu mahal dan tidak tahu kemana harus pergi.

11) Seberapa sering kamu meluangkan waktu untuk dirimu sendiri (me time)?

10. Seberapa sering kamu meluangkan waktu untuk dirimu sendiri (me time)?

76 jawaban



Pertanyaan terakhir ini di dominasi oleh jarangnya responden dalam meluangkan waktu mereka, dengan persentase mencapai 42,1%. Ini membuktikan bahwa banyak dari kita lebih banyak memikirkan kegiatan masing masing ketimbang memikirkan waktu untuk kita sendiri.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas responden berusia 18-25 tahun menunjukkan ketertarikan tinggi pada kuesioner kesehatan mental. Sebagian besar responden peduli dan nyaman membicarakan kesehatan mental, serta sering merasakan damai secara emosional. Cara mengatasi masalah bervariasi, dari berbicara dengan orang terdekat hingga memendam sendiri atau melampiaskan ke hobi. Banyak responden cenderung overthinking tentang masa lalu dan masa depan, yang dapat menyebabkan kelelahan emosional, sulit tidur, mudah marah, dan kehilangan motivasi. Responden cenderung mendukung orang lain yang mengalami masalah serupa, namun enggan mencari bantuan profesional karena takut dianggap gila, biaya mahal, atau tidak tahu adanya bantuan tersebut. Dampaknya, banyak yang kurang meluangkan waktu untuk diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahlapi, R., Kuntoro, A. Y., & Asra, T. (2024). 1262-Article Text-5343-1-10-20240709. 204, 158-167.
- Farika, S. A., Navis Mirza, M., Romas, A. N., Politeknik, R., Abdi, L., & Kudus, I. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69-77. <https://doi.org/10.70109/JUPENKES.V1I1.10>
- Khairan, C. A., & Habib, M. S. (2025). Chatbot Ai Dalam Identifikasi Awal Gangguan Kesehatan Mental Di Indonesia: Tantangan Dan Prospek. *Jurnal Empati*, 13(6), 498-508. <https://doi.org/10.14710/Empati.2024.47903>
- KUANTITATIF VS KUALITATIF : PILIH METODE TEPAT - Farman, S.Pd., M.Pd, Hadi Rohyana, M.Pd, Dr. Resnita Dewi, S.S., M.Hum, Muhammad Ammar, M.Si, Aza El Munadiyan, S.Si., M.M, Suprpto Estede, Gratiana Deodata H.D.P, S.E., M.Si, I Nyoman Tri Sutaguna, S.ST.Par., M.Par, Dr. Yuyun Nuriah, M.Pd, Maspupah, M.Pd - Google Buku. (N.D.). Retrieved May 10, 2025, From https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Buxyeqaaqbaj&oi=fnd&pg=PA61&dq=Metode+Kuantitatif&ots=Sycyzyzbwuj&sig=5duajb9g-Xalccvc-H3xxb26c3y&redir_esc=Y#v=onepage&q=Metode Kuantitatif&f=False
- Larasaty, R., & Prasetyaningrum, P. T. (2024). Sistem Pakar Diagnosa Gangguan Kecemasan Pada Difabel Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Web. *Journal of Computer and Information Systems Ampera*, 5(3), 138-154. <https://doi.org/10.51519/JOURNALCISA.V5I3.473>
- Psikologi Dan Kesehatan Mental - Dr. Anugriaty Indah Asmarany, S.Psi., M.Si, Dr. Aski Marissa, M.Psi, Psikolog, Agung Prabowo Wisnubroto, M.Psi., Psikolog, Ni Nyoman Ari Indra Dewi, M.Psi., Psikolog, Dr. Muhammad Subhan Iswahyudi, M.Eng., Pcc., Actc, Nova Yulanda Putri, S.A.P., Mpa, Cindy Puspitafuri, S.Si., M.T, Waldimer Pasaribu, S.Psi., M.Si., C.Ps., C.Pps., C.Cls., C.Trs., C.Chs., C.Tm, Infanti Wisnu Wardani, M.Psi., Psikolog, Ririn Linawati, M.Pd - Google Buku. (n.d.). Retrieved May 10, 2025, from https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=5xA-EQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=kesehatan+mental&ots=YimDzRrfdS&sig=vxLo4PnqMAC_P1RVYh2nZTOum3o&redir_esc=y#v=onepage&q=kesehatan mental&f=false
- Rosyidah, E., & Masykuroh, E. (2024). Memahami Strategi dan Mengatasi Tantangan dalam Penelitian Metode Kuantitatif. *Syntax Idea*, 6(6), 2787-2803. <https://doi.org/10.46799/SYNTAX-IDEA.V6I6.3748>
- Setyo Anggoro Sekolah Tinggi Teologi Efata, L., & Tengah, J. (2025). Efektivitas expressive writing untuk menurunkan kecemasan penderita gangguan bipolar. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3(1), 12-20. <https://doi.org/10.26486/INTENSI.V3I1.4407>
- Sri Handayani, F., Penderita Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Prof M, K. D., Ginting Stikes Santa Elisabeth Medan, A., Sri Handayani Br Ginting Stikes Santa Elisabeth Medan, F., &

Sinar Agustina Siregar Stikes Santa Elisabeth Medan, D. (2024). Karakteristik Penderita Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. M. Ildrem Tahun 2018-2021. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (Jrikuf)*, 2(1), 01-21.

<https://doi.org/10.57213/Jrikuf.V2i1.68>

STATISTIKA PENELITIAN MENGGUNAKAN SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas ... - Budi Darma - Google Buku. (n.d.). Retrieved June 27, 2025, from https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=acpLEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=uji+validitas&ots=lZn-QZklV7&sig=zL1QTLkHPilbhcpOEBOm8BlAsAk&redir_esc=y#v=onepage&q=uji+validitas&f=false

Yudistia Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi, F. (2025). Systematic Literature Review: Dukungan Sosial Pada Remaja Dengan Gangguan Depresi. *Integrative Perspectives Of Social And Science Journal*, 2(01 Februari), 604-617.
<https://lpssj.com/index.php/ojs/article/view/99>