

Pentingnya lingkungan keluarga dalam menjaga kesehatan mental bagi remaja

Intan Sukma Mahsuni

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: intansukma1dua@gmail.com

Kata Kunci:

kesehatan mental; remaja; psikologis; keluarga; orang tua

Keywords:

mental health; adolescent; psychological; family; parents

ABSTRAK

Dalam periode antara masa anak-anak dan masa dewasa dikenal sebagai masa remaja, seorang anak mengalami perubahan fisik, perilaku dan psikologis. Mereka mulai mencari jati diri mereka dan mempunyai keinginan untuk mengenal diri mereka. Kesehatan mental adalah suatu keadaan seseorang yang telah berkembang seluruh aspek fisik, intelektual, dan emosional secara optimal dan selaras, sehingga meminimalkan adanya gangguan emosi, perilaku atau pikiran yang tidak bisa diterima, serta bisa berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Banyaknya kasus yang menimpa remaja sekarang, maka peran

lingkungan keluarga menjadi sangatlah penting untuk menjaga kesehatan mental pada remaja. Lingkungan keluarga disini yaitu: pola asuh orang tua kepada anak. Keharmonisan dalam keluarga, kedekatan dengan saudara kandung, sosial dan ekonomi keluarga serta pendidikan moral kepada anak. Keluarga adalah lingkungan pertama dan paling penting bagi seorang anak. Pola asuh merupakan cara orang tua membesarkan anak mereka, membimbing, mendidik, dan melatih mereka untuk bertindak dengan cara yang bermanfaat bagi kesejahteraan masa depan mereka. Lingkungan keluarga yang baik yaitu lingkungan keluarga yang memberikan pembekalan kepada anak-anaknya, baik berupa pembekalan agama, moral, dan juga karakter. Disamping itu pola asuh orang tua yang baik juga mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.

ABSTRACT

In the period between childhood and adulthood known as adolescence, a child undergoes physical, behavioral and psychological changes. They begin to find their true selves and have a desire to get to know them. Mental health is a state of a person who has developed all physical, intellectual, and emotional aspects optimally and in harmony, so as to minimize the presence of emotional disorders, unacceptable behaviors or thoughts, and can interact with the surrounding environment. With so many cases afflicting adolescents now, the role of the family environment is very important to maintain mental health in adolescents. The family environment here is: parenting style to children. Harmony in the family, closeness to siblings, social and economic family and moral education to children. The family is the first and most important environment for a child. Parenting is how parents raise their children, guiding, educating, and training them to act in ways that benefit their future well-being. A good family environment is a family environment that provides provision to their children, both in the form of religious, moral, and character provisions. In addition, good parenting also affects mental health in adolescents.

Pendahuluan

Remaja adalah penduduk yang berumur antara 10 sampai dengan 19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor. 25 Tahun 2014 mengatur bahwa remaja adalah penduduk yang berumur antara 10 sampai dengan 18 tahun.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Menurut BKKBN, remaja adalah “orang yang berusia antara 10-24 tahun yang belum menikah” (Rahmawaty et al., 2022).

Masa remaja merupakan proses peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, perilaku, dan psikologis. Anak-anak mulai tertarik pada lawan jenis, pikiran serta perasaan mereka dapat dengan cepat berubah atau tidak stabil. Anak usia remaja sudah mulai berkembang, tetapi belum mampu mengontrol fungsi fisik dan psikisnya dengan baik, oleh karena itu pada masa ini mereka mulai mencari jati diri, untuk mengetahui siapa dirinya sebenarnya. Pada masa ini juga mulai muncul masalah-masalah, baik di lingkungan keluarga maupun sosial.

Perilaku yang ada pada diri seorang remaja seperti suka melawan, membantah, gelisah, merupakan hasil dari pengaruh lingkungan tempat dimana dia tumbuh dari usia anak-anak sampai usia remajanya.

Ketika anak-anak mulai menginjak usia dewasa, perubahan psikologis menjadi salah satu faktor penyebab gangguan jiwa. Banyaknya tantangan dan pengalaman baru yang belum pernah mereka dapatkan sebelumnya. Tantangan ketika beradaptasi dengan lingkungan yang terus menerus berubah, kesulitan dalam mengatur waktu dan keuangan pribadi, serta semakin besarnya rasa kesepian yang tumbuh saat seseorang belajar dan bergerak jauh dari tempat tinggalnya. Kurangnya dukungan dari orang-orang disekitarnya dan tekanan permasalahan baru juga dapat menimbulkan munculnya stress yang dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental pada remaja. Masalah kesehatan mental pada remaja dapat berkembang menjadi suatu masalah kesehatan yang sangat serius dan dapat menimbulkan beban sosial yang berat. Adanya kasih sayang dan dukungan, serta hubungan yang kuat dengan keluarga dan orang-orang yang paling dekat dengan kita mempunyai banyak dampak positif bagi kesehatan mental para remaja (Ningrum et al., 2022).

Istilah “Kesehatan Mental” berasal dari konsep *Mental Hygiene*. Kata mental berasal dari kata Yunani, artinya sama seperti *psyche* dalam bahasa latin yang mempunyai arti psikis, jiwa, atau kejiwaan. Oleh karena itu, istilah “Kesehatan Mental” dimaknai sebagai kesehatan mental yang dinamis dan bukan statis karena mencerminkan upaya perbaikan (Ariadi, 2013).

Dalam buku *Mental Hygiene* disebutkan bahwa “kesehatan mental berkaitan dengan beberapa hal. Pertama, bagaimana seseorang memikirkan, merasakan dan mengalami keseharian dalam kehidupan; Kedua, bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan orang lain; Ketiga, bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi” (Fakhriyani, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*), mendefinisikan kesehatan mental “*a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community*”. Definisi ini dapat memahami kesehatan mental adalah keadaan bahagia seseorang, ketika dia menyadari kemampuannya sendiri, mampu mengatasi stress yang dimiliki, beradaptasi dengan

baik, mampu bekerja secara produkti dan berkontribusi terhadap masyarakat (Aziz Rahmat, 2019).

Menurut Drajat, kesehatan mental adalah “keselarasan hidup yang dicapai antara fungsi jiwa, kemampuan menghadapi masalah, dan kemampuan merasakan kebahagiaan serta kemampuan diri”. Ia juga mengemukakan bahwa kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana individu terlindungi dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa (*psychose*) (Ningrum et al., 2022).

Berdasarkan beberapa pengertian tentang kesehatan mental yang telah ditampilkan, maka dapat dikatakan bahwa kesehatan mental adalah suatu keadaan seseorang yang telah berkembang seluru aspek fisik, intelektual, dan emosional secara optimal dan memuaskan sehingga meminimalkan adanya gangguan emosi, perilaku atau pikiran yang tidak bisa diterima, serta bisa berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Kesehatan mental harus dipupuk dan dirawat semaksimal mungkin agar terhindar dari timbulnya gangguan mental. Kalau pikiran terganggu maka hidup menjadi kurang nyaman karena menyebabkan mudah stress, capek, dan bosan. Seseorang dianggap atau diklasifikasikan sebagai sehat mental apabila mereka menghindari atau tidak mempunyai gejala gangguan jiwa atau kelainan syaraf dan penyakit kelainan jiwa.

Kesehatan mental sangat penting dalam mendukung produktivitas dan kualitas kesehatan fisisk. Setiap orang dapat mengalami gangguan mental atau psikotik. Saat ini di Indonesia permasalahan penderita gangguan jiwa masih sangat tinggi, 1 dari 5 orang atau sama dengan 20% penduduk yang berisiko mengalami gangguan jiwa. Berdasarkan data RISKESDAS (riset kesehatan dasar) tahun 2018 disebutkan bahwa remaja pada usia 15-24 tahun menderita gangguan depresi sebesar 6,2%. Namun seiring bertambahnya usia, angka gangguan depresi juga juga meningkat sebesar 8,9% (Eksanti Awaliyah Hariyono Putri, 2022).

Data KPAI tahun 2016 menunjukkan 33 menjadi korban tawuran antar pelajar, 52 anak menjadi pelaku tawuran, 97 anak menjadi korban perundungan, pelaku bullying 112 orang, korban pemerasan anak, anak tidak bisa bersekolah dan lain-lain ada 34 orang. Anak pelaku kekerasan fisik 89 orang, anak kekerasan psikis 31 orang, anak kekerasan seksual 107 orang, anak melakukan pembunuhan 36 orang, anak melakukan pencurian 32 orang, anak melakukan tindak pidana kecelakaan lalu lintas 51 orang, anak pelaku kepemilikan senjata tajam 17 orang, anak sebagai pelaku penculikan 6 orang, dan anak sebagai pelaku aborsi sebanyak 33 orang (Fitri et al., 2019).

Salah satu kasus yang terjadi pada mahasiswa yaitu kasus mahasiswa UGM yang meninggal dengan cara bunuh diri dengan terjun dari lantai 11 sebuah hotel yang berada di Yogyakarta. Kejadian tersebut menjadi penguat daruratnya kesehatan mental pada remaja. Bunuh diri di Indonesia menjadi penyebab kematian nomor dua, dengan rata-rata satu orang melakukan bunuh diri setiap jam antara usia 15 dan 29 tahun (Eksanti Awaliyah Hariyono Putri, 2022).

Banyaknya kasus yang menimpa remaja sekarang, maka peran lingkungan keluarga menjadi sangatlah penting untuk menjaga kesehatan mental pada remaja. Lingkungan keluarga yang dimaksudkan disini yaitu: pola asuh, keharmonisan dalam

keluarga, kedekatan dengan saudara kandung, sosial dan ekonomi keluarga serta pendidikan moral kepada anak.

Pembahasan

Kesehatan mental atau mental health dalam UU nomor 23 Pasal 24, 25, 26, dan 27 Tahun 1992 dijelaskan bahwa “suatu kondisi mental yang sejahtera yang memungkinkan hidup harmonis dan produktif sebagai bagian yang utuh dari kualitas hidup seseorang dengan memperhatikan semua segi kehidupan manusia” (Sofwan Indarjo, 2009).

Lingkungan keluarga yang didalamnya terdapat beberapa orang yang dekat dengan kita dari kecil harusnya bisa membuat kita merasa nyaman ketika dalam lingkungan tersebut, tetapi tidak banyak dari kita malah menjauh dari lingkungan tersebut karena dianggap sebagai lingkungan yang tidak mendukung atau lingkungan yang buruk.

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan terpenting bagi seorang anak. Masa remaja merupakan masa identitas diri dimana remaja bekerja untuk memahami siapa mereka, menginginkan persetujuan orang lain, dan mencoba untuk hidup sesuai standar sosial.

Pola asuh adalah cara orang tua membesarkan anak-anaknya, membimbing, mendidik dan melatih mereka untuk bertindak dengan cara yang bermanfaat bagi kesejahteraan masa depan mereka. Penelitian yang dilakukan Silitonga (2015) menemukan bahwa Pertumbuhan emosional remaja dipengaruhi oleh perilaku pengasuhan orang tua, dan disarankan bahwa orang tua harus dapat memodifikasi sikap dan cara perawatan positif untuk memastikan bahwa pertumbuhan emosi remaja ideal.

Pola asuh keluarga akan mempengaruhi proses sosial remaja, gaya pengasuhan anak terbagi menjadi 4, berikut adalah macam-macam pola asuh orang tua:

1. Pola asuh authoritarian atau otoriter

Pola asuh otoriter yaitu pola asuh yang berat, kaku, dan kompulsif dimana orang tua memberlakukan aturan pada anak-anak mereka tanpa memperhitungkan atau mengetahui perasaan mereka. Jika anak-anak mereka berperilaku dengan cara yang bertentangan dengan keinginan orang tuanya maka orang tuanya akan marah-marrah. Anak yang mendapat pola asuh seperti ini menyebabkan anak menjadi orang yang pengecut, kurang percaya diri, dan merasa dirinya tidak berharga. Penjelasan ini konsisten dengan penjelasan Santrock yang berpendapat bahwa “kebanyakan anak dari orang tua yang otoriter memiliki peluang lebih besar mengalami masalah emosional” (Fitri et al., 2019).

2. Pola asuh permisif

Pola asuh permisif yaitu pola asuh yang bercirikan anak memiliki kebebasan penuh bertindak dengan cara apapun yang dia mau. Orang tua tidak memberikan arahan dan juga aturan kepada anaknya. Semua keputusan dibuat tanpa adanya keterlibatan orang tua sehingga anak tidak tahu apakah perilakunya baik atau buruk. Akibatnya anak akan bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri tanpa memperhatikan apakah mereka

sejalan dengan norma-norma sosial maupun tidak. Orang tua yang memberikan pola asuh seperti ini mengakibatkan anak menjadi sulit menghormati orang lain, mengontrol perilaku sendiri, egois, tidak menaati aturan, dan kesulitan menjalin hubungan dengan teman sebaya (Suryandari, 2020).

Hoskins mengatakan bahwa “pola asuh permisif yang cenderung memberi kebebasan pada anak untuk berperilaku sesuai dengan keinginannya sendiri, tidak peduli apakah perilaku itu sesuai dengan norma masyarakat atau tidak ternyata juga sangat mempengaruhi masalah mental dan emosional remaja”. Pandangan tersebut didukung oleh penelitian dari Devita yang menyatakan bahwa “dari empat pola asuh orang tua, pola asuh permisif adalah variabel paling berpengaruh terhadap masalah mental emosional remaja”.

3. Pola asuh mengabaikan

Pola asuh yang pengabaian merupakan pola asuh orang tua yang memiliki sedikit minat dalam kehidupan anak-anak mereka. Anak-anak yang mengalami kelalaian orang tuanya percaya bahwa kehidupan orang tua mereka lebih penting daripada hidup mereka sendiri. Keterampilan sosial pada anak yang mengalami pola asuh seperti ini biasanya kurang. Banyak dari mereka tidak memiliki kendali diri dan bergantung pada orang lain. Mereka sering kekurangan kepercayaan diri, tidak matang, dan sering dikucilkan dari keluarga. Mereka menunjukkan sikap membolos dan nakal pada saat remaja.

4. Pola asuh autoritatif atau demokratis

Pola asuh autoritatif atau demokratis adalah pola asuh yang memberikan batasan terhadap tindakan anak, tetapi masih mendorong anak-anak untuk mandiri. Orang tua sangat hangat dan penuh kasih sayang terhadap anak, dan tindakan berupa verbal memungkinkan untuk diberikan dan diterima. Ketika anak berperilaku dengan baik, orang tua autoritatif menanggapi dengan dorongan dan suka cita. Selain itu, mereka juga memperkirakan bahwa seorang anak dewasa akan bertindak matang untuk usianya. Anak-anak dengan orang tua autoritatif sering kali bersemangat, mandiri, dan berorientasi pada tujuan. Mereka sering bekerja sama dengan orang dewasa, membangun hubungan yang baik dengan rekan-rekan mereka, dan bisa mengatasi stress dengan baik.

Selain pola asuh orang tua, pendidikan moral juga sangat penting bagi remaja. Pendidikan akhlak dalam keluarga merupakan upaya penanaman budi pekerti atau nilai-nilai moral kepada anak-anak dirumah. Budi pekerti mempunyai nilai-nilai:

- a. Agama, salah satu tujuan pendidikan agama adalah untuk melatih anak mengikuti aturan agama dan menjauhi hal-hal yang dilarang. Penanaman norma-norma agama dipandang sebagai pengaruh yang signifikan, terutama dalam menghadapi globalisasi yang menyebabkan perubahan nilai kehidupan. Remaja yang menganut norma agama akan mampu melindungi dirinya dari atau pengaruh negatif dari lingkungan.
- b. Moralitas, konsep yang mencakup hubungan dengan orang lain termasuk rasa hormat terhadap orang lain, tenggang rasa, saling menghargai, dan kerjasama.

- c. Karakter, memiliki nilai-nilai pengembangan pribadi termasuk keberanian, rasa malu, kejujuran, dan kemandirian.

Kesimpulan dan Saran

Artikel diatas menunjukkan bahwa lingkungan keluarga yang baik merupakan pondasi awal dari kesehatan mental bagi seorang remaja. Lingkungan keluarga yang baik yaitu lingkungan keluarga yang memberikan pembekalan kepada anak-anaknya, baik itu berupa pembekalan agama, moral, dan juga karakter. Disamping itu pola asuh orangtua yang baik juga mempengaruhi kesehatan mental pada remaja, apabila orang tua terlalu menekankan keinginannya kepada anak dapat mengakibatkan anak menjadi penakut, dan tidak mempunyai kepercayaan diri. Sebaliknya jika orang tua membebaskan anaknya maka anak akan menjadi anak yang tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri dan juga tidak bisa menaati peraturan. Maka pola asuh yang demokratislah yang baik, karena pola asuh tersebut orang tua memiliki batasan peraturan kepada anak tetapi orang tua juga memberikan kebebasan supaya anak bisa menjadi mandiri.

Daftar Pustaka

- Ariadi, P. (2013). Kesehatan mental dalam perspektif islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Aziz Rahmat, Z. (2019). Analisis faktor konfirmatori terhadap alat ukur kesehatan mental berdasarkan teori dual model. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(2), 1. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i2.8199>
- Eksanti Awaliyah Hariyono Putri. (2022). Pentingnya kesehatan mental pada kompasiana.com. *Prodi D3 Radiologi, Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia*. <https://www.kompasiana.com/baiqnovitaariana08581/634cb927114071428c5446f2/pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja>
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental. In M. P. I. Dr. Mohammad Thoha (Ed.), *Duta Media Publishing* (p. 143). [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar%20Pustaka.pdf)
- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2019). Mental emosional remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) swasta se Kota Padang panjang tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 2(2), 68–72.
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan kepedulian terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1174–1178. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.5642>
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., T. B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4522>
- Silitonga, R. S. (2015). *Program Studi Ners Fakultas Keperawatan & Kebidanan Universitas Sari Mutiara Indonesia Universitas Sari Mutiara Indonesia*. University of Sari Mutiara Indonesia.

Sofwan Indarjo. (2009). Kesehatan Jiwa Remaja. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 48–57. <https://doi.org/10.15294/kemas.v5i1.1860>

Suryandari, S. (2020). Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 4(1), 23–29.
https://www.researchgate.net/profile/Rully_Prahmana/publication/304022469_peningkatan_kemampuan_penalaran_matematis_siswa_menggunakan_pendekatan_pendidikan_matematika_realistik/links/5763a4e508ae192f513e458e.pdf