

KARYA TULIS ILMIAH

“KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA”

Disusun untuk memenuhi tugas mata kuliah Bahasa Indonesia



Dosen Pengampu :

Prof. Dr. H. Rangga Sa'adillah S.A.P., M.Pd.I

Disusun Oleh :

1. Andien Dwi Pratiwi (06010421003)
2. Fitriyatul Mashnu'ah (06010421012)
3. Luthfia Yunitasari (06010421017)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN MATEMATIKA

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

2022

ABSTRAK

Keragaman latar belakang remaja serta perbedaan perilaku setiap individu, menjadi fokus dalam pembentukan karakter remaja. Karya tulis ilmiah ini, dilatarbelakangi oleh minimnya kesadaran masyarakat terhadap *mental health* dan pengaruhnya terhadap remaja. Tujuan dalam karya tulis ilmiah ini penulis memfokuskan pada kajian mengenai masalah kesehatan mental pada remaja. Jenis penelitian ini kualitatif, dan berdasarkan hasil yang diperoleh pada *literature*. Gangguan kesehatan mental, memiliki beragam jenis dan bersifat mengganggu diri penderita. upaya agar mental anak terbentuk dan tidak lupa pula memberikan benteng sebagai bentuk pencegahan agar mental anak tetap dalam perhatian dan pengawasan dari keluarga. Agar tercipta mental anak yang baik dan sehat.

Kata kunci : Kesehatan Mental, Perilaku Remaja

ABSTRACT

The diversity of adolescent backgrounds as well as differences in the behavior of each individual become the focus in the formation of adolescent character. This scientific paper is motivated by the lack of public awareness of mental health and its effect on adolescents. The purpose of this scientific paper is focused on the study of mental health problems in adolescents. This type of research is qualitative, and based on the results obtained in the literature. Mental health disorders have various types and interfere with sufferers. efforts so that the child's mentality is formed and do not forget to provide a fortress as a form of prevention so that the child's mentality remains in the attention and supervision of the family. In order to create a good and healthy mental child.

Keywords: Mental Health, Adolescent Behaviour

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya serta kemudahan yang diberikannya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul "Kesehatan Mental Pada Remaja". Adapun tujuan dari pembuatan karya tulis ilmiah ini, tak lain guna memenuhi tugas untuk mata kuliah Bahasa Indonesia.

Dalam penyusunan, tidak sedikit hambatan yang penulis hadapi. Akan tetapi dengan adanya bantuan dan bimbingan dari Bapak Prof. Dr. H. Rangga Sa'adillah S.A.P., M.Pd.I, selaku dosen pengampu mata kuliah Bahasa Indonesia, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik. Oleh karena itu, penulis ucapkan terima kasih kepada beliau, tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih terhadap bantuan dari pihak yang telah berkontribusi dengan memberikan sumbangan baik pikiran maupun materinya.

Penulis sangat berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi pembaca. Bahkan, penulis berharap lebih jauh lagi agar pembaca bisa praktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Bagi penulis, sebagai penyusun merasa bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Surabaya, 13 Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penulisan	2
1.4 Manfaat Penulisan	2
1.5 Metode.....	2
BAB II LANDASAN TEORI.....	3
2.1 Remaja.....	3
2.2 Kesehatan Mental	5
BAB III PEMBAHASAN.....	12
3.1 Peran Keluarga dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja.....	12
3.2 Upaya yang dilakukan orangtua untuk mencegah pengaruh lingkungan, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental anak diluar lingkungan keluarga.....	13
BAB IV PENUTUP	15
4.1 Kesimpulan.....	15
4.2 Saran.....	16
DAFTAR PUSTAKA	17

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fase remaja adalah fase perkembangan seorang individu yang penting dengan dimulainya kematangan organ fisik sehingga dapat bereproduksi. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Dalam masa ini, seorang individu akan mengalami banyak perubahan mulai dari fisik hingga psikis. Perubahan fisik merupakan perubahan yang tampak secara jelas di mana kondisi fisik seseorang mendekati bentuk fisik orang dewasa serta adanya perkembangan pada kapasitas reproduktif. Pada masa remaja seseorang juga mengalami perubahan secara kognitif dengan adanya kemampuan berpikir secara abstrak seperti halnya orang dewasa. Dalam masa ini, seorang remaja membiarkan dirinya lepas dari orang tua dan melakukan perannya sebagai seorang dewasa.

Selain itu, perubahan yang terjadi pada masa remaja juga dipengaruhi oleh kehidupan di lingkungan sekitarnya, seperti teman, guru, keluarga dan masyarakat yang di sekelilingnya. Seorang remaja diminta untuk bisa menampilkan perilaku yang seharusnya pantas diperlihatkan. Dengan perubahan yang terjadi pada seorang remaja tersebut dapat memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan tersebut diperluas dengan adanya lingkungan teman sebaya dan lingkungan masyarakat. Salah satu masalah yang sering terjadi pada remaja yaitu masalah kesehatan mental.

Masalah kesehatan mental pada orang merupakan suatu hal yang sering terjadi. Terutama pada remaja. Seperti yang kita tahu bahwa remaja adalah fase perpindahan antara fase anak-anak ke fase dewasa. Oleh karena itu, remaja sering kali memiliki emosional atau mental yang bisa dibilang lebih labil. Remaja juga sering mengalami gangguan mental, entah itu cemas, khawatir berlebihan, stres, bipolar, atau hanya sekedar galau akan masalah hati. Namun semua bentuk gangguan yang terjadi pada kesehatan mental remaja patutnya tidak boleh disepelekan. Karena banyak dari kita, masyarakat, atau bahkan orangtua yang

menganggap remeh masalah tersebut. Sehingga menimbulkan kasus, atau dampak yang tidak baik bagi remaja itu sendiri.

Dimulai dari kasus yang kecil. Seperti, remaja merasa kesepian karena tidak mendapat perhatian dari lingkungan. Dan menyebabkan seorang remaja mendapatkan pergaulan bebas, teman yang berdampak buruk, hingga hamil diluar nikah yang mungkin sehingga mungkin bisa melakukan aborsi secara ilegal. Padahal jika orangtua mampu untuk sedikit peduli, dan memberikan kasih sayang serta perhatian pada anak-anaknya, mungkin saja semua itu tidak akan terjadi. Tindakan kecil, namun pengaruhnya cukup besar.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana peran keluarga dalam membentuk kesehatan mental remaja?
2. Apa upaya yang dilakukan orangtua untuk mencegah pengaruh lingkungan, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental anak diluar lingkungan keluarga?

1.3 Tujuan Penulisan

Penulisan karya ilmiah ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui pengaruh kesehatan mental bagi perkembangan remaja.
2. Untuk mengetahui bagaimana peran keluarga dan lingkungan sekitar terhadap kesehatan mental remaja.

1.4 Manfaat Penulisan

Manfaat mempelajari kesehatan mental bagi mahasiswa adalah anda akan lebih tahu dan paham betapa pentingnya mengatasi *moody*. *Mood* jauh lebih terkontrol, sehingga pada saat menjalani pendidikan anda akan lebih siap, baik mental dan juga fisik.

1.5 Metode

Penulisan karya ilmiah ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif adalah metode yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Remaja

A. Definisi Remaja

Pengertian Masa Remaja I istilah “Remaja” berasal dari bahasa latin “Adolescence” yang berarti remaja. Jhon Piege (Hurlock, 1980) mengungkapkan; secara psikologis masa remaja adalah usia saat individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia saat anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama. Sedangkan Hall (dalam Dacey & Kenny, 1997) mengatakan bahwa masa remaja merupakan suatu tahap perkembangan yang dikarakteristikan sebagai “storm and stress”, tahap dimana remaja sangat dipengaruhi oleh suasana hati dan remaja tidak dapat dipercaya. Lebih lanjut, Santrock (1998) mengatakan bahwa remaja diartikan sebagai periode transisi perkembangan antara anak-anak dan dewasa, yang meliputi perubahan biologis, kognitif dan sosial emosi. Monks (1995) sendiri memberikan batasan usia masa remaja adalah masa diantara 12-21 tahun dengan perincian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun masa remaja akhir. Berbeda dengan pendapat Hurlock (1980) yang membagi masa remaja menjadi dua bagian, yaitu masa remaja awal 13-14 tahun, sedangkan masa remaja akhir 16-17 sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Mubin dan Cahyadi (2006), mengatakan bahwa masa remaja berlangsung antara usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Penulis menetapkan dalam penelitian ini subjek yang dipakai adalah remaja awal yang masih berusia 13 sampai 18 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat (Hurlock, 1980). Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja adalah periode transisi perkembangan antara anak- anak dan dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, emosi dan sosial ekonomi. Masa remaja berlangsung antara usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria.

B. Ciri-ciri Masa Remaja

Hurlock, 1980 mengatakan bahwa masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Adapun ciri-ciri tersebut, yaitu:

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting, kendatipun semua periode dalam kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda-beda. Ada beberapa periode yang lebih penting daripada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik ada lagi karena akibat psikologis.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan, peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari pada yang telah terjadi sebelumnya melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Dalam suatu periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.
- d. Masa remaja sebagai usia yang bermasalah Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas Sepanjang usia hingga pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting

bagi anak yang lebih besar daripada individualitas. Seperti telah ditunjukkan, dalam hal pakaian, berbicara dan perilaku anak yang lebih besar ingin lebih cepat seperti teman-teman segengnya.

- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan Anggapan streotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis Remaja cenderung memandangkan keidupan melalui kaca berwarna jambu. Dia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang dia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri, tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obatobatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan. Masa remaja ditandai dengan delapan ciri-ciri yaitu sebagai periode penting, peralihan, perubahan, usia yang bermasalah, mencari identitas, menimbulkan ketakutan, tidak realistik, ambang masa dewasa.

2.2 Kesehatan Mental

A. Definisi Kesehatan Mental

Dalam mendefinisikan kesehatan mental, sangat dipengaruhi oleh kultur dimana seseorang tersebut tinggal. Apa yang boleh dilakukan dalam suatu budaya tertentu, bisa saja menjadi hal yang aneh dan tidak normal dalam budaya lain, dan demikian pula sebaliknya (Sias, 2006).

Menurut WHO, kesehatan mental adalah kondisi sejahtera seseorang, ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi untuk lingkungannya.

Menurut Pieper dan Uden (2006), kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Notosoedirjo dan Latipun (2005), mengatakan bahwa terdapat banyak cara dalam mendefinisikan kesehatan mental (*mental hygiene*) sebagai berikut :

- a. Karena tidak mengalami gangguan mental.
- b. Tidak jatuh sakit akibat stressor.
- c. Sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya.
- d. Tumbuh dan berkembang secara positif.

Sehat mental karena tidak mengalami gangguan mental Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang tahan terhadap sakit jiwa atau terbebas dari sakit dan gangguan jiwa. Vaillaint (dalam Notosoedirjo & Latipun, 2005), mengatakan bahwa kesehatan mental atau psikologis itu “*as the presence of successful adjustment or the absence of psychopathology*”.

Pengertian ini bersifat dikotomis, bahwa orang berada dalam keadaan sakit atau sehat psikisnya. Sehat jika tidak terdapat sedikitpun gangguan psikisnya, dan jika ada gangguan psikis maka diklasifikasikan sebagai orang sakit. Dengan kata lain sehat dan sakit mental itu bersifat nominal yang dapat dibedakan kelompok-kelompoknya. Frank, L. K. (dalam Notosudirjo & Latipun, 2005) merumuskan pengertian kesehatan mental secara lebih komprehensif dan melihat kesehatan mental secara "positif". Dia mengemukakan bahwa kesehatan mental adalah orang yang terus menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian (tanpa membayar terlalu tinggi biayanya sendiri atau oleh masyarakat) dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.

Federasi Kesehatan Mental Dunia (*World Federation for Mental Health*) merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain. Sebuah masyarakat yang sehat secara mental adalah masyarakat yang membolehkan anggota masyarakatnya berkembang sesuai kemampuannya. Dalam konteks Federasi Kesehatan Mental Dunia ini jelas bahwa kesehatan mental itu tidak cukup dalam pandangan individual tetapi sekaligus mendapatkan dukungan dari masyarakatnya untuk berkembang secara optimal. Berdasarkan dari sekian pemaparan tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kesesuaian diri dengan lingkungannya serta tumbuh dan berkembang secara positif serta matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab dan memelihara aturan sosial di dalam lingkungannya.

B. Prinsip Kesehatan Mental

Prinsip-prinsip pengertian kesehatan mental adalah sebagai berikut:

- a. Kesehatan mental adalah lebih dari tiadanya perilaku abnormal. Prinsip ini menegaskan bahwa yang dikatakan sehat mentalnya tidak cukup kalau dikatakan sebagai orang yang tidak mengalami abnormalitas atau orang yang normal. Karena pendekatan statistik memberikan kelemahan pemahaman normalitas itu. Konsep

kesehatan mental lebih bermakna positif daripada makna keadaan umum atau normalitas sebagaimana konsep statistik.

- b. Kesehatan mental adalah konsep yang ideal. Prinsip ini menegaskan bahwa kesehatan mental menjadi tujuan yang amat tinggi bagi seseorang. Apalagi disadari bahwa kesehatan mental itu bersifat kontinum. Jadi sedapat mungkin orang mendapatkan kondisi sehat yang paling optimal dan berusaha terus untuk mencapai kondisi sehat yang setinggi-tingginya.
- c. Kesehatan mental sebagai bagian dan karakteristik kualitas hidup. Prinsip ini menegaskan bahwa kualitas hidup seseorang salah satunya ditunjukkan oleh kesehatan mentalnya. Tidak mungkin membiarkan kesehatan mental seseorang untuk mencapai kualitas hidupnya, atau sebaliknya kualitas hidup seseorang dapat dikatakan meningkat jika juga terjadi peningkatan kesehatan mentalnya.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana kepribadian, emosional, intelektual dan fisik seseorang tersebut dapat berfungsi secara optimal, dapat beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan dan stressor, menjalankan kapasitasnya selaras dengan lingkungannya, menguasai lingkungan, merasa nyaman dengan diri sendiri, menemukan penyesuaian diri yang baik terhadap tuntutan sosial dalam budayanya, terus menerus bertumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

C. Aspek-aspek Kesehatan Mental

Kartono (1989) menyatakan bahwa orang yang memiliki mental sehat ditandai dengan sifat-sifat khas, antara lain mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, punya konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi-diri dan integrasi kepribadian, dan batinnya selalutenang. Orang yang sehat mentalnya menurut Marie Jahoda memiliki karakter utamasebagai berikut:

- a. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik.
- b. Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
- c. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
- d. Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas.
- e. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
- f. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengan lingkungan secara baik.

Bastaman (2001) memberikan tolak ukur kesehatan mental, dengan kriteria- kriteria yang terdapat didalam Al Qur'an sebagai berikut :

- a. Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan (Al Baqarah: 75-76).
- b. Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan (Al Isra': 23).
- c. Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan (Al Maidah: 9).
- d. Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari (Al Mukminun: 1-7).

Dari berbagai aspek kesehatan mental di atas, aspek kesehatan mental dalam penelitian ini adalah aspek menurut Bastaman (1995). Peneliti memilih aspek- aspek dari Bastaman karena aspek-aspek tersebut sudah mewakili tentang kesehatan mental.

D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental dipengaruhi oleh beberapa faktor baik eksternal maupun internal. Yang termasuk faktor internal adalah faktor biologis dan psikologis. Beberapa faktor biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental, di antaranya: otak, sistem endokrin, genetika, sensori, dan kondisi ibu selama kehamilan. Faktor psikologi yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, yaitu: pengalaman awal, proses pembelajaran, dan kebutuhan (Muhyani, 2012). Faktor eksternal yang memengaruhi kesehatan mental yaitu sosial budaya, diantaranya:

- a. Stratifikasi Sosial Holingshead dan Redlich menemukan bahwa terdapat distribusi gangguan mental secara berbeda antara kelompok masyarakat yang berada pada strata sosial tinggi dan rendah.
- b. Interaksi Sosial Faris dan Dunham mengemukakan bahwa kualitas interaksi sosial individu sangat mempengaruhi kesehatan mentalnya.
- c. Keluarga merupakan lingkungan mikrosistem yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental anak.
- d. Sekolah juga merupakan lingkungan yang turut mempengaruhi terhadap perkembangan kesehatan mental anak (Muhyani, 2012).

Johnson (dalam Videbeck, 2008) menyatakan kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu:

- a. Otonomi dan kemandirian: individu dapat melihat ke dalam dirinya untuk menemukan nilai dan tujuan hidup. Individu yang otonom dan mandiri dapat bekerja secara interdependen atau kooperatif dengan orang lain tanpa kehilangan otonominya.
- b. Memaksimalkan potensi diri: individu memiliki orientasi pada pertumbuhan dan aktualisasi diri.
- c. Menoleransi ketidakpastian hidup: individu dapat menghadapi tantangan hidup sehari-hari dengan harapan dan pandangan positif walaupun tidak mengetahui apa yang terjadi di masa depan.

- d. Harga diri: individu memiliki kesadaran yang realistik akan kemampuan dan keterbatasannya.
- e. Menguasai lingkungan: individu dapat menghadapi dan memengaruhi lingkungan dengan cara yang kreatif, kompeten, dan sesuai kemampuan.
- f. Orientasi realitas: individu dapat membedakan dunia nyata dari dunia impian, fakta dari khayalan, dan bertindak secara tepat.
- g. Manajemen stress: individu menoleransi stress kehidupan, merasa cemas atau berduka sesuai keadaan, dan mengalami kegagalan tanpa merasa hancur. Ia menggunakan dukungan dari keluarga dan teman untuk mengatasi krisis karena mengetahui bahwa stress tidak akan berlangsung selamanya. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti faktor psikologis, biologis, interaksi sosial, keluarga, sekolah, dan lain sebagainya.

BAB III

PEMBAHASAN

3.1 Peran Keluarga dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi- fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin. Dari pengertian ini Zakiah Daradjat menjelaskan keharmonisan antara fungsi jiwa dan tindakan tegas itu dapat dicapai antarlain dengan keyakinan akan ajaran islam, keteguhan dalam mengindahkan norma-norma, sosial, hokum, moral dan sebagainya. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat. Pandangannya ini memasukan unsur agama yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan.

Pendidikan agama dalam keluarga mempunyai dampak yang besar dalam pembentukan kepribadian dan kesehatan mental seseorang. Karena agama mengatur seluruh segi kehidupan manusia.oleh karena itu semua tingakh laku yang ada, sikap, perbuatan, penampilan dan pandangan orang tua dalam kehidupan sehari-hari yang dilihat dan dialami bersama anak haruslah berdasarkan agama.

Di jaman modern seperti saat ini, perkembangan berbagai aspek kehidupan seringkali memicu masalah yang dapat menyebabkan stress dan gangguan mental pada seseorang. Jadi, agar seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, maka seseorang harus memahami ajaran agama dengan baik karena di dalam ajaran agama, terdapat nilai-nilai yang menuntun bagaimana seharusnya manusia bertindak, berpikir, berkata, termasuk cara menyelesaikan masalah dalam hidupnya.

Dalam hal ini perlu adanya keteladanan, latihan, pembiasaan tentang agama.baik yang berhubungan dengan akidah, terutama menyangkut tentang penanaman keyakinan kepada Allah dan para malaikatmalaikatnya, Rasul-rasulnya, kitab-kitabnya serta hari akhir Qada dan Qodar. Begitu juga yang berhubungan dengan ibadah seperti, sholat, puasa, zakat, dan

haji. Dan tidak kalah pentingnya yaitu berupa penanaman nilai-nilai moral/akhlak seperti jujur, sabar, syukur, tawakal, adil.

3.2 Upaya yang dilakukan orangtua untuk mencegah pengaruh lingkungan, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental anak diluar lingkungan keluarga

Orangtua memiliki tugas dan peran penting karena orangtua merupakan guru pertama dan utama dalam mendidik anaknya. Selain pendidikan yang diberikan orangtua masih banyak pendidikan diluar yang dapat berpengaruh dengan kesehatan mental seorang anak. Dan orang tua pasti ingin memberikan yang terbaik bagi anaknya. Pendidikan sekolah juga sangat berpengaruh karena banyaknya orang yang ditemui dilingkungan sekolah seperti teman dan guru. Banyaknya orang baru yang ditemui disekolah menjadikan lingkungan baru buat seorang anak. Lingkungan yang baik akan membawa dampak yang baik juga. Namun, di lingkungan luar selain dirumah pasti ada yang tidak baik yang dapat mempengaruhi mentalnya. Tanggungjawab ini tentu masih berada pada orangtua, dimana mereka berkewajiban melindungi anaknya meski berada jauh dengan mereka.

Upaya mencegah pengaruh dari luar lingkungan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja, adalah di dalam keluarga perlu adanya ajaran nilai moral dan agama dimana itu adalah suatu bentuk pondasi agar anak tidak mudah terpengaruh dari lingkungan luar, selain itu perlu mengajarkan bentuk upaya disiplin kepada anak dimana nantinya bisa membuat anak menghadapi dunia luar yang semakin maju seperti saat ini. Nah apabila upaya diatas telah diterapkan maka sebagai orang tua yang ada di dalam keluarga tidak cukup hanya itu, karena anak juga harus diberikan batasan-batasan seperti halnya dalam teman main, dan dalam kegiatannya tidak hanya itu, menciptakan suasana yang harmonis di dalam keluarga kususny untuk anak adalah suatu hal yang juga amat penting karena anak merasa banyak menerima dan merasakan kasih sayang di dalam keluarga.

Karena sejatinya bentuk pengaruh dari luar lingkungan keluarga dapat di cegah dengan peran orangtua yang begitu aktif dan tanggap karena mereka merupakan suatu tempat pertama dimana ia dilahirkan dan diajarkan pendidikan pertama kalinya. Bentuk itulah nantinya yang akan menjadi benteng saat pengaruh-pengaruh dari luar hadir dan mempengaruhi mereka, mereka sudah mempunyai bekal dari dalam keluarga sebagai bentuk penolakan agar tidak terbawa pada lingkungan yang tidak baik seperti yang kita ketahui

lingkungan dari luar akan begitu cepat masuk ke dalam lingkungan keluarga, apabila di dalam keluarga si anak tidak merasakan nyaman dan aman maka hal itulah nantinya yang akan membuat ia begitu cepat terpengaruh dan mengikuti hal hal yang tidak baik dari luar lingkungan, dikatakan demikian karena ketika di dalam keluarga sudah tidak ada rasa nyaman dan bahagia maka si anak tentu akan mencari kebahagiaan di luar sana, serta melakukan apa saja nantinya yang menurut dia itu menimbulkan perasaan yang jauh lebih bahagia di banding ia berada pada lingkungan keluarga. Maka betapa pentingnya peran keluarga di dalam membentuk kesehatan mental remaja. Disitulah diharapkan orang tua di dalam keluarga memberikan pendidikan dan segala bentuk upaya agar mental anak terbentuk dan tidak lupa pula memberikan benteng sebagai bentuk pencegahan agar mental anak tetap dalam perhatian dan awasan dari keluarga. Agar tercipta mental anak yang baik dan sehat.

BAB IV

PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Peran keluarga dalam membentuk kesehatan mental anak banyak yang belum berperan dengan baik sebagaimana mestinya, karena orang tua di sibukkan dengan pekerjaannya. Selain itu ada yang berpendapat bahwa kesehatan mental remaja akan terbentuk dengan sendirinya. Padahal sebenarnya peranan orang tua dalam membentuk kesehatan mental remaja bukan hanya memberi nasehat saat ada masalah saja, tetapi orang tua harus mampu menjadi nomor satu bagi remaja, dimana orang tua bisa menjadi teman, memberi motivasi, menggali bakat dari remaja dan kemudian dukungan keluarga juga sangat penting bagi remaja. Para keluarga memang mengesampingkan mental remaja, mereka fokus terhadap kebutuhan materi remaja. Banyak faktor atau peran keluarga yang belum berjalan secara baik sehingga menjadi masalah utama dalam pembentukan kesehatan mental remaja, karena kebanyakan keluarga yang sibuk dengan pekerjaannya dan orangtua beranggapan bahwa kebutuhan mental remaja sudah tercukupi disekolah dan mereka juga yakin mental akan terbentuk dengan sendirinya secara berjalannya umur mereka. Sebagai keluarga yang dimana didalamnya terdiri dari orangtua yang memiliki tugas dan peran penting karena orangtua merupakan guru pertama dan utama dalam mendidik remaja. Selain pendidikan yang diberikan orangtua masih banyak pendidikan diluar yang dapat berpengaruh dengan kesehatan mental seorang remaja. Dan orang tua pasti ingin memberikan yang terbaik bagi anak remajanya. Pendidikan sekolah juga sangat berpengaruh karena banyaknya orang yang ditemui dilingkungan sekolah seperti teman dan guru. Banyaknya orang baru yang ditemui disekolah menjadikan lingkungan baru buat seorang anak. Lingkungan yang baik akan membawa dampak yang baik juga. Namun, di lingkungan luar selain dirumah pasti ada yang tidak baik yang dapat mempengaruhi mentalnya. Tanggungjawab ini tentu masih berada pada orangtua, dimana mereka berkewajiban melindungi anaknya meski berada jauh dengan mereka.

Upaya keluarga dalam melindungi seorang remaja dari lingkungan luar yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja pada keluarga di kelurahan justru sudah cukup baik. Mereka telah membekali anak remaja nya dengan pondasi dengan mengajarkan nilai moral dan agama. Selain itu mereka juga mengajarkan bentuk upaya disiplin dimana nantinya bisa membuat remaja tersebut mampu menghadapi dunia luar yang semakin maju seperti saat ini. Peran keluarga adalah sebagai wadah yang menjadi tempat pertama dan utama untuk sosialisasi anak, ibu, ayah. Serta melakukan kontak dan sebagai tempat pembelajaran. Sehingga keluarga mempunyai peran yang begitu penting selain sebagai tempat berinteraksi, namun juga sebagai pengurus keperluan kebutuhan material anak-anaknya, serta menciptakan suasana home bagi anak-anaknya dan sebagai pemberi pendidikan pertama kali pada anak. Karena peranan orangtua di dalam keluarga sangatlah berpengaruh besar terutama terhadap perkembangan dan pembentukan mental anak. Keluarga di anggap sebagai tempat yang sempurna sifat dan wujudnya dalam pembentukan pribadi yang utuh dan orangtua sebagai penuntun, pegajar, dan pemberi contoh.

4.2 Saran

Adapun saran-saran yang dapat penulis berikan diantaranya adalah :

Hendaknya keluarga selalu memperhatikan perkembangan mental remaja baik saat ia berada di dalam rumah maupun di luar lingkungan masyarakat. Serta lebih banyak berusaha meluangkan waktu untuk, baik itu memberikan rasa aman, nyaman dan menciptakan suasana home yang damai agar mental remaja tumbuh dan berkembang secara baik dan sempurna. Jangan terlalu sibuk mengejar perekonomian sehingga anak nantinya akan mencari kebahagiaan dan kenyamanan diluar keluarga. Serta menyampaikan pendidikan dan informasi sebagai bekal dan banteng agar ia tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan luar yang tidak baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Simanjuntak, J. (2013). *Membangun Kesehatan Mental Keluarga dan Masa Depan Anak*. Gramedia Pustaka Utama.
- Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 16-23.
- Cahyanti, A. (2020). Peran Keluarga dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur. *Institut Agama Islam (IAIN) Metro*.