

Pengaruh Peran dan Keterlibatan Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Mutiara Nur Zahrani

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Walisongo

Ahdana Karissa Syahma

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Walisongo

Amalia Fajriyyatin Najichah

E-mail : mutiaranzahrani@gmail.com

Abstract

The large number of bullying cases that occur among junior high school (SMP) students in Indonesia can have a negative impact on the victim's mental health. One important factor that can support adolescent mental health is the role played by parents. The role and involvement of parents in the mental health of middle school children has a crucial influence on children's social emotional development. This research aims to understand more about the role, influence and importance of parenting patterns implemented by parents and their impact on the mental health of teenagers (junior high school students). The data collection technique in this research uses the library study method, namely by collecting data by collecting books and documents as well as other means of information from various sources related to this research problem. The results of the research show that there are two factors that support adolescent mental health, the first factor is the role and involvement of parents in the mental health of middle school children and the second factor is appropriate parenting patterns that can help growth and development and shape children's mental characteristics well, etc.

Keywords: Parental Role; Mental health; Teenager

Abstrak

Banyaknya kasus perundungan yang terjadi di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Indonesia dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental korban. Salah satu faktor penting yang dapat mendukung kesehatan mental remaja adalah peran yang dimainkan oleh orang tua. Peran dan keterlibatan orang tua terhadap kesehatan mental anak SMP memiliki pengaruh yang krusial terhadap perkembangan sosial emosional anak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih lanjut mengenai peran, pengaruh, serta pentingnya pola asuh yang dilaksanakan orang tua serta dampaknya terhadap kesehatan mental anak remaja (siswa SMP). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode studi pustaka yaitu dengan cara mengumpulkan data dengan menghimpun buku-buku dan dokumen-dokumen serta sarana informasi lainnya yang berhubungan dengan masalah penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan terdapat dua faktor yang mendukung kesehatan mental remaja, faktor pertama adalah peran dan keterlibatan orang tua terhadap kesehatan mental anak SMP dan faktor yang kedua adalah pola asuh tepat yang dapat membantu tumbuh kembang dan membentuk karakteristik mental anak dengan baik, dan lain-lain

Kata kunci: Peran Orang Tua; Kesehatan Mental; Remaja

Pendahuluan

Peran menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti sesuatu yang dimainkan atau dijalankan. Peran didefinisikan sebagai sebuah aktivitas yang diperankan atau dimainkan oleh seseorang yang mempunyai kedudukan atau status sosial dalam organisasi (Nasional, 2014).

Peran menurut terminologi adalah tindakan atau perilaku yang dilakukan oleh seseorang yang menempati suatu posisi di dalam status sosial. Dalam bahasa Inggris peran disebut "*role*" yang definisinya adalah "*person's task or duty in undertaking*". Artinya "tugas atau kewajiban seseorang dalam suatu usaha atau pekerjaan". Peran diartikan sebagai perangkat tingkah yang diharapkan dimiliki oleh orang yang berkedudukan dalam masyarakat. Sedangkan peranan merupakan tindakan yang dilakukan oleh seorang dalam suatu peristiwa (Afilaily, 2022).

Sedangkan pengertian peran menurut Soerjono Soekanto, yaitu peran merupakan aspek dinamis kedudukan (status), apabila seseorang melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka ia menjalankan suatu peranan (Kustini, 2011). Sedangkan kewajiban adalah segala sesuatu yang harus dilakukan oleh setiap orang dalam menjalankan kehidupannya. Dalam kamus bahasa Indonesia juga dijelaskan bahwa peran adalah tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam suatu peristiwa. Oleh karena itu, peran menjadi sangatlah penting untuk menentukan perilaku seseorang. Peran dapat menyebabkan seseorang menyesuaikan perilakunya dengan perilaku orang-orang dalam kelompok. Artinya, peran menentukan apa yang dilakukannya bagi masyarakat dan peluang apa yang diberikan masyarakat kepadanya. Demikian pula dengan peranan orang tua terhadap anak-anaknya. Orang tua memiliki peran penting dalam membantu anak mengembangkan ciri-ciri karakter yang positif. Melalui komunikasi dan bimbingan terbuka, orang tua dapat mengajarkan anak-anak mereka pentingnya pendidikan, kerja keras, serta disiplin. Selain itu, orangtua juga dapat memberikan pola pengasuhan yang positif seperti, memenuhi kebutuhan anak akan makanan yang bergizi dan sehat, menanamkan nilai agama dan moral untuk bekal di masyarakat, serta menjaga kesehatan anak baik secara fisik maupun mental (Afilaily, 2022).

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera ketika individu dapat mengatasi tekanan normal kehidupan, bekerja secara produktif dan berkontribusi pada komunitas mereka. Kesehatan mental tidak hanya mengacu pada tidak adanya gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk mengelola emosi, berinteraksi sosial, dan beradaptasi dengan perubahan (Rosdialena & Ernadwita, 2019). Kesehatan mental harus dijaga baik lahir maupun batin, saat ini yang menjadi perhatian lebih, baik pada masyarakat dewasa bahkan remaja termasuk golongan yang mudah mengalami gangguan mental atau depresi cukup tinggi. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh. Namun, di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental belum diprioritaskan (Ridlo, 2020).

Masalah kesehatan mental akhir-akhir ini semakin sering terjadi terutama di kalangan remaja. Dilansir dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian

Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2018, data tersebut menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Rokom, 2021). Permasalahan tersebut bisa sangat bervariasi, antara lain disebabkan karena perubahan hormonal, faktor genetik, faktor sosial, lingkungan keluarga, trauma, dan tekanan akademik. Masalah kesehatan mental yang sering ditemui remaja antara lain gangguan kecemasan, depresi, gangguan makan, gangguan *mood*, stres, dan masih banyak lagi faktor lainnya. Akibat gangguan-gangguan tersebut, para siswa SMP mulai banyak yang melukai diri sendiri hingga bunuh diri, banyak dari kejadian tersebut yang disebabkan oleh gangguan mental. Hal itu dibuktikan dengan adanya data penelitian berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, bahwa data bunuh diri pertahun diperoleh sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif (Rokom, 2021).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan kesehatan mental terganggu adalah perundungan. Dilansir dari Data Anak Perserikatan Bangsa-Bangsa (Unicef), 41% pelajar berusia 15 tahun di Indonesia pernah mengalami perundungan setidaknya beberapa kali dalam satu bulan. Hal tersebut berdasarkan studi Program Penilaian Pelajar Internasional (PISA) tahun 2018. Dalam lembar fakta Unicef disebutkan, dampak perundungan itu berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan psikis dalam rentang kehidupan anak, fungsi kehidupan yang buruk, dan proses pendidikannya. Unicef juga menyatakan bahwa perundungan dapat menimbulkan dampak yang berbahaya dan berkepanjangan bagi anak-anak. Selain dampak fisik, anak-anak juga dapat mengalami masalah kesehatan mental dan emosional, termasuk depresi dan kecemasan, yang dapat menyebabkan penyalahgunaan narkotika dan penurunan prestasi di sekolah. Di sisi lain, Pada tahun 2017, Menteri Sosial Khofifah Indar Parawansa juga mengungkapkan data tim konselor Kementerian Sosial yang menunjukkan bahwa sekitar 40% anak-anak, terutama usia sekolah dasar dan sekolah menengah pertama, yang mengalami perundungan pada akhirnya mengalami frustrasi yang cukup dalam, korbannya bahkan ada yang sampai bunuh diri (Rokom, 2024). Hal ini dibuktikan dengan adanya kasus yang pernah terjadi di SMP Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota, Sumatera Barat. Siswa SMP berinisial MRF mengalami gangguan jiwa karena kerap dirisak dan dipalak oleh sesama siswa di sekolahnya. Siswa yang baru berusia 15 tahun dan masih duduk di bangku kelas 9 itu kini sudah susah untuk diajak berkomunikasi dan lebih banyak terdiam, ia bahkan jadi sering mengamuk tanpa alasan dan membanting barang-barang yang ada di rumah (Gunadha, 2019). Hal serupa juga terjadi di SMP Alwathoniyah Cilincing, Jakarta Utara. Lima orang bocah perempuan yang sekolah di SMP tersebut mengalami perundungan (*pembullyan*) hingga pemukulan oleh teman-temannya. Awalnya korban di *bully* secara fisik, karena kulitnya hitam dan badannya kurus. Yang tadinya termasuk kekerasan verbal, kini korban juga mengalami kekerasan fisik seperti, dilempar botol, dilempari tas, ditendang dan dipukuli. Akibat dari peristiwa perundungan tersebut, korban mengaku mengalami trauma berat hingga menjadi

Pengaruh Peran dan Keterlibatan Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP)

penakut untuk bertemu orang lain, tidak ingin datang ke sekolah dan ingin pindah sekolah (Jehan & Putra, 2023).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi terganggunya kesehatan mental adalah teknologi dan media sosial. Pesatnya teknologi dan media saat ini menjadikan hambatan dalam perkembangan remaja karena teknologi telah menjadi bagian integral dari kehidupan generasi muda yang menyediakan akses instan terhadap informasi, media sosial, game online, dan berbagai platform komunikasi. Meningkatnya penggunaan media sosial juga dapat memicu masalah seperti kecanduan, kecemasan, dan depresi akibat perbandingan sosial yang seringkali tidak sehat. dan juga akibat jika menghabiskan waktu terlalu banyak pada gawai akan mengurangi perhatian terhadap aspek-aspek lain dalam suatu pengalaman yang bisa ditangkap oleh indera kita seperti ketika mengunjungi suatu tempat, pengguna media sosial cenderung terfokus pada bagaimana agar mendapatkan foto yang bagus untuk diposting tetapi melupakan momen-momen yang diambil oleh kedua mata secara langsung (Kurniawan, 2024). Dalam kenyataannya, ada banyak dampak negatif dari perkembangan teknologi dan media sosial, antara lain yaitu mengganggu kesehatan, meningkatkan kecenderungan untuk melakukan kejahatan, mempengaruhi perilaku diri, sulit untuk berkonsentrasi pada realita, mengganggu fungsi otak (*Pre Frontal Cortex*), dan meningkatkan kecanduan pada gawai sehingga menjadi pribadi yang suka menutup diri atau kurang bersosialisasi. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menjaga keseimbangan dalam penggunaan teknologi, memahami resiko yang ada, dan meningkatkan kesadaran kesehatan mental di era digital. Di samping itu, orang tua, pendidik, dan masyarakat secara keseluruhan juga harus bekerja sama untuk memastikan bahwa teknologi digunakan sebagai alat untuk memperkaya kehidupan generasi muda, bukan sebagai ancaman terhadap kesejahteraan mereka. Maka dari itu, agar perkembangan anak baik, penting bagi orang tua untuk berperan aktif untuk terlibat dalam mendidik anak bagaimana menggunakan teknologi dan memberikan pemahaman yang seimbang tentang manfaat positif teknologi yang dapat membantu mengurangi dampak negatifnya terhadap kesehatan mental. Hal ini termasuk membatasi waktu penggunaan, mengontrol pemilihan konten yang bermanfaat, dan menciptakan ruang untuk membicarakan dampak teknologi terhadap kesejahteraan mental. Orang tua harus memperhatikan, mengawasi, dan mengontrol semua kegiatan yang dilakukan anak mereka (Subarkah, 2016). Kesimpulannya, di era sekarang ini, penggunaan teknologi dan media sosial yang salah dan berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan mental anak, memperburuk kesehatan mereka, dan dapat menurunkan kepekaan terhadap sekitar. Untuk menjaga anak agar tetap sehat secara fisik maupun mental, orang tua harus memberikan prioritas tertinggi terhadap proses eksplorasi mereka.

Remaja pada umumnya akan lebih banyak melakukan eksplorasi mandiri seperti, mencari identitas diri mereka, mencoba hal-hal baru, dan mulai memahami diri ketika mereka dapat mengendalikan emosinya. Jika mereka tidak dapat mengendalikan emosi mereka dengan baik, ini akan berakibat negatif. Remaja akan mengalami perubahan dalam berbagai minat, emosi yang tidak stabil, postur tubuh yang tidak baik, dan pola perilaku yang menyimpang (Hastutiningtyas et al., 2021). Pada masa

remaja (antara usia 10-18 tahun), anak mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Oleh karena itu, peran dan dukungan orang tua dapat membantu membangun landasan mental yang kuat. Mengingat banyak remaja saat ini yang mengalami gangguan kesehatan mental, maka salah satu solusi untuk mengatasinya adalah dengan memperkuat peran orang tua. Dengan memberikan dukungan, pengertian, dan bimbingan yang tepat, orang tua dapat berperan penting dalam membantu anak mengatasi tantangan dan menjaga kesehatan mental selama masa remajanya.

Salah satu faktor penting yang kurang mendapat perhatian dalam mendukung kesehatan mental remaja adalah peran yang dapat dimainkan oleh orang tua (Herd & Font, 2023). Padahal peranan orang tua begitu krusial untuk perkembangan sosial emosional mereka. Perilaku pro-sosial berkaitan erat dengan interaksi sosial, perilaku ini terjadi ketika seseorang merasa membutuhkan bantuan orang lain. Karena seorang anak paling dekat dengan orang tuanya, maka keterlibatan orang tua dalam pertumbuhan dan perkembangan anak sangat penting. Keterlibatan orang tua dalam perawatan kesehatan mental anak mereka terkait langsung dengan hasil yang sukses. Satu alasan utamanya adalah, orang tua umumnya berinteraksi dengan anak remaja mereka setiap hari sehingga bisa mencontohkan dan menumbuhkan keterampilan mengatasi masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, partisipasi dan tanggung jawab orang tua begitu berpengaruh penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak (Alam et al., 2024). Dalam keluarga, bukan hanya ayah dan ibu saja yang bertanggung jawab dalam membimbing dan mengasuh anaknya, namun, anggota keluarga yang lain juga turut serta memiliki peran dalam tumbuh kembang dari masa kanak-kanak sampai masa remaja.

Pengaruh orang tua dan lingkungan keluarga memegang peran penting dalam perkembangan sosial anak. Setiap orang tua mempunyai pandangan yang berbeda-beda mengenai cara membesarkan dan mengasuh anaknya. Sebagian orang tua percaya, bahwa menuntut anak adalah cara yang efektif untuk membuat anak patuh. Namun, ada pula yang berpendapat bahwa hal tersebut tidak efektif. Oleh karena itu, metode pengasuhan anak yang berhasil untuk salah satu orang tua belum tentu berhasil untuk orang tua lainnya. Anak yang dibesarkan oleh orang tua yang menganut sistem pengasuhan demokratis akan mempunyai tumbuh kembang yang baik. Orang tua yang cenderung toleran masih belum mampu menampilkan perilaku sosio-emosional, dan anak yang orang tuanya menerapkan pola asuh lebih otoriter juga tidak menunjukkan perilaku sosio-emosional sama sekali. Namun, seringkali orang tua takut akan menghadapi masa remaja anaknya, lalu mereka melakukan antisipasi terhadap beberapa hal seperti, perubahan suasana hati, perilaku pengambilan risiko, dan pertengkaran tanpa akhir. Karena ketika anak memasuki usia remaja, mereka secara normal akan mengalami beberapa perkembangan di antaranya, mengembangkan identitas mereka, menguji batasan, dan menegaskan otonomi mereka. Gabungan faktor-faktor ini dapat menyebabkan permusuhan dan kualitas yang lebih rendah hubungan orang tua-remaja. Sebagian karena perubahan hormonal yang disebabkan oleh pubertas dan terlalu lama waktu yang mereka habiskan di sekolah, terutama bagi yang menerapkan sistem *full day school*, remaja

Pengaruh Peran dan Keterlibatan Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP)

mengalami gangguan tidur yang signifikan. Akibatnya, remaja cenderung mudah tersinggung dan rentan terhadap stres. Selain itu, mereka juga belum belajar menggunakan pengendalian diri untuk mengatur emosi mereka. Maka dari itu, orang tua perlu memikirkan kesehatan mental anak dengan menerapkan pola asuh yang baik sehingga kesehatan mental anak akan menjadi baik. Seperti contoh, anak yang memiliki kebutuhan khusus haruslah mendapatkan pola asuh yang berbeda dari anak pada umumnya supaya kesehatan mentalnya terjaga sehingga tidak mudah stress dan putus asa. Seorang anak yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat dilihat melalui penerapan pola asuh yang baik dari orang tuanya. Penting juga untuk dicatat bahwa setengah dari semua penyakit mental muncul pada usia 14 dan 75% pada usia 24, hal tersebut yang menjadikan masa remaja sebagai periode yang sangat sensitif untuk pencegahan dan pengobatan masalah kesehatan mental (Herd & Font, 2023). Dengan adanya penelitian ini pembaca dapat memahami lebih lanjut mengenai peran, pengaruh, serta pentingnya pola asuh yang dilaksanakan orang tua serta dampaknya terhadap kesehatan mental anak remaja (siswa SMP).

Metode

Adapun metode yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah studi pustaka (*Library Research*). Studi Pustaka merupakan upaya dalam mengumpulkan data-data dan sumber-sumber mengenai topik yang diambil dalam sebuah penelitian (Sri et al., 2021). Kemudian menurut Zed Mestika, studi kepustakaan adalah serangkaian kegiatan pengumpulan data, membaca kemudian mengolah bahan penelitian tanpa terjun secara langsung ke lapangan.

Dalam menggunakan metode studi kepustakaan untuk penelitian ini digunakan yang bertujuan untuk menyusun deskripsi mengenai bagaimana peran dan keterlibatan orang tua terhadap kesehatan mental siswa SMP. Khulthau dalam (Safitri & Naqiyah, 2021) terdapat beberapa prosedur yang digunakan pada penelitian kepustakaan yakni sebagai berikut : (1) memilih topik untuk penelitian, (2) menentukan titik fokus pada penelitian, (3) pengumpulan kajian literatur, (4) mempersiapkan penyajian data, (5) menyusun laporan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi sendiri merupakan proses pencarian dan pengumpulan data berupa catatan, buku, makalah, jurnal maupun artikel.

Penelitian ini menggunakan studi pustaka dari berbagai sumber dan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian sosial menggunakan teknik pengumpulan data untuk menelusuri, membaca, dan mencatat data-data, serta mengolah bahan penelitian. Data yang dikumpulkan dari sejumlah jurnal yang relevan kemudian diseleksi, diolah, disajikan, dibahas, dan disimpulkan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Pendekatan deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan fakta yang ada, tujuan dari penelitian ini yaitu menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini akan mendeskripsikan

bagaimana pentingnya peran dan keterlibatan orang tua terhadap kesehatan mental anak SMP.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari sumber-sumber, data-data, makalah, jurnal maupun artikel yang telah peneliti kumpulkan, banyak ditemukan kasus-kasus yang memiliki hubungan terkait dengan kesehatan mental remaja yang dapat menyebabkan perubahan perilaku secara drastis, mulai dari *self-injury*, *bullying*, hingga percobaan bunuh diri. Semua hal tersebut dapat terjadi karena kesehatan mentalnya terganggu, sehingga oknum-oknum yang melakukannya tidak memikirkan efek yang akan terjadi terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan yang melanggar etika. Banyaknya faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental seperti faktor genetik, perubahan hormon, hingga pengalaman traumatis, percintaan, pertemanan, keluarga maupun tekanan hidup. Faktor lain yang dapat mempengaruhi terganggunya kesehatan mental remaja, antara lain; orang tua, lingkungan, teknologi, dll (Laksmi & Jayanti, 2023).

Di dalam sebuah penelitian dengan jelas menunjukkan bahwa partisipasi pengasuhan yang sesuai dalam perawatan kesehatan mental anak berkaitan langsung dengan hasil yang baik. Menurut Thomas Lickona dalam buku "*Characters Matters*", salah satu alasan utamanya adalah bahwa orang tua biasanya berinteraksi dengan anak remaja mereka setiap hari, yang memungkinkan mereka untuk mencontohkan dan mengajarkan anak mereka cara mengatasi masalah-masalah, terutama masalah tentang kesehatan mental. Orang tua sebagai salah satu penghubung penting untuk menangani masalah kesehatan mental yang tengah marak terjadi dikalangan remaja. Namun, terkadang keterlibatan orang tua ke dalam pengasuhan remaja dapat menjadi sulit ketika ada perbedaan pendapat, tujuan, dan harapan antara orang tua dan remaja itu sendiri. Selain itu, aturan persetujuan dan privasi juga membatasi kemampuan psikolog untuk memberi tahu orang tua mengenai detail penting tentang kesehatan mental remaja (Lickona, 2022).

Menurut Rahmy dalam jurnal DEMOS UIN Jambi, masalah kesehatan mental pada remaja terkadang dapat muncul dengan cara yang tidak terduga. Cepat marah dan ketidakpatuhan adalah tanda depresi dan kecemasan, yang mungkin dianggap wajar oleh orang tua sebagai bentuk rasa malas dan tidak hormat. Meskipun kecemasan adalah respon emosional yang normal pada semua kalangan, namun banyak juga remaja yang mengalami gangguan kecemasan. Bahkan beberapa diantara mereka mengalami gangguan kecemasan yang parah atau kronis. Remaja yang mengalami kecemasan jangka panjang mungkin mengalami gejala cepat marah, masalah tidur, sifat perfeksionis, dan mereka akan mencoba menghindari hal-hal yang menimbulkan stres. Beberapa remaja lainnya juga mengalami depresi. Depresi pada umumnya adalah sebuah kondisi kesehatan mental yang ditandai oleh perasaan sedih yang berkelanjutan dan kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya dinikmati. Pada remaja, tanda-tanda depresi mungkin tampak seperti menarik diri dari keluarga atau aktivitas sosial, menutup diri dalam suatu komunitas atau menghindari konflik, lesu, sulit berkonsentrasi, putus asa terhadap masa depan,

Pengaruh Peran dan Keterlibatan Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP)

atau perasaan tidak percaya diri. Selain itu, depresi dapat dikaitkan dengan tindakan bunuh diri atau melukai diri sendiri. Memang sulit untuk memahami alasan di balik perilaku-perilaku tersebut. Karena remaja yang jarang diajak berkomunikasi dengan rutin dan baik oleh orang tua mereka mungkin tidak akan memberi tahu sejauh mana perjuangan mereka untuk terlihat baik-baik saja karena mereka akan sangat tertutup. Sebenarnya kesadaran akan kesehatan mental perlu disadari setiap individu untuk mencegah berbagai dampak negatif yang terjadi (Muslimahayati & Rahmy, 2021).

Peran orang tua terhadap kesehatan mental remaja adalah salah satu komponen penting yang menjadi sasaran peneliti untuk meneliti masalah ini. Orang tua berperan sebagai panutan untuk menangani masalah dan perkembangan emosi remaja. Sebenarnya peran orang tua bukan hanya dimulai ketika masa remaja saja, tetapi juga sedari dini orang tua ikut berperan untuk menjaga kesehatan mental anaknya yang dapat diterapkan melalui pola asuh yang baik. Ketika remaja bersikap tidak baik atau tidak sopan, orang tua mungkin tersinggung. Namun, orang tua yang menyadari dan mampu mengelola pemicunya sendiri dapat bereaksi dengan tenang terhadap perilaku yang menantang dan dapat menciptakan peluang untuk komunikasi yang efektif dengan anak remajanya. Orang tua yang dapat menjalin komunikasi yang baik terhadap anaknya, akan lebih mampu memahami kelebihan dan kekurangan anak serta dapat memberikan arahan yang sesuai dengan keinginan sang anak dibandingkan dengan orang tua yang tidak pernah menjalin komunikasi dengan anaknya. Anak yang telah merasa cukup dengan kasih sayang orang tuanya, mentalnya pun akan sehat dan tidak akan terganggu. Oleh karena itu, peran yang dimiliki orang tua sangat dibutuhkan, tidak hanya membentuk mental yang baik, tetapi juga harus menjaga supaya mentalnya tetap sehat. Selain itu, pentingnya menjaga kesehatan mental anak adalah diharapkan supaya anak dapat tumbuh dengan sikap-sikap positif, tidak mudah stres, dan selalu berbuat baik terhadap lingkungannya, serta mempunyai jiwa kepedulian yang tinggi terhadap sesama sehingga tidak memunculkan perilaku-perilaku yang menyimpang dan tidak bermoral (Subagia, 2021).

Sangat penting untuk membangun dan mempertahankan hubungan antara orang tua dan remaja melalui aktivitas seperti berkumpul bersama dan kesempatan untuk menciptakan kebersamaan lainnya. Pengalaman ini memberi remaja ruang dan kesempatan yang aman untuk berbicara tentang emosi atau situasi yang sulit. Orang tua akan membantu remaja mengenali, berbicara, dan menangani pikiran dan perasaan yang sulit membantu mereka memahami bagaimana perilaku mereka dapat dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan mereka. Selain itu, orang tua yang selalu memberikan pujian kepada anaknya atas kerja keras atau proses untuk menghadapi tantangan, bukan hanya berfokus pada hasil, dapat membantu remaja melihat nilai di luar pencapaian mereka. Orang tua yang membangun kepercayaan pada kemampuan diri sendiri dan harga diri mereka juga dapat membantu anak remaja dapat mengelola emosi negatif. Terlepas dari itu remaja juga membutuhkan batasan untuk melatih kemandirian, membangun kemandirian, dan berkompromi dalam situasi tertentu. Orang tua dapat membantu remaja membuat keputusan yang lebih baik di masa depan dengan membantu mereka menghubungkan kekecewaan dan frustrasi

mereka dengan pilihan mereka sendiri. Langkah ini adalah pilihan yang lebih baik daripada berdebat dengan orang tua tentang keputusan mereka atau menerima konsekuensi yang dipaksakan oleh orang tua, seperti kehilangan hak mereka untuk menggunakan handphone. Selain itu, penting bagi orang tua untuk menghindari konflik kekuasaan dengan anak remaja mereka. Orang tua dapat memberi contoh komunikasi yang saling menghormati tanpa berusaha mengontrol reaksi atau pandangan remaja. Remaja sulit mengakui kesalahannya, terutama ketika masalah memuncak. Jika hal itu muncul, berusaha memaksakan reaksi tertentu, seperti memaksakan meminta maaf, jarang bermanfaat. Dengan mempertahankan hubungan dan menegakkan struktur pengasuhan yang disiplin, orang tua dapat mendukung perkembangan anak remaja mereka dengan baik. Walaupun, perilaku menantang akan tetap menjadi hal biasa bagi remaja. Orang tua juga harus tetap waspada terhadap tanda-tanda masalah kesehatan mental yang terjadi pada anak, karena pencegahan dan pengobatan sedari dini sangatlah penting (Winanti et al., 2006).

Faktor lainnya yaitu, pengaruh lingkungan sekitar juga berperan penting terhadap kesehatan mental seseorang. Jika seseorang tumbuh di lingkungan yang positif, maka mentalnya akan tetap sehat, begitu juga sebaliknya. Seseorang yang tumbuh di lingkungan yang negatif, hal itu juga akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Selanjutnya yaitu teknologi, di era yang tidak asing lagi dengan teknologi ini tentunya membuat banyak orang sudah sering menggunakannya, tidak terkecuali remaja. Remaja adalah masa dimana seseorang sedang mengeksplorasi diri dan ingin mengetahui banyak hal, begitu juga dengan teknologi. Namun tidak semua teknologi mengandung hal yang positif, banyak sisi negatif yang didapatkan dari perkembangan teknologi ini. Maka sudah seharusnya remaja diawasi dan diarahkan ketika bermain media sosial supaya tidak terjerumus kedalam hal yang negatif (Aisyaroh et al., 2022).

Kesimpulan

Pengaruh peran dan keterlibatan orang tua menjadi hal yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa di usia sekolah menengah pertama, dari hasil penelitian beberapa kasus yang telah terjadi di Indonesia, pola asuh orang tua yang kurang tepat diyakini menjadi salah satu faktor anak mengalami gangguan kesehatan mental. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya keinginan orang tua yang menuntut anaknya untuk melakukan atau mengerjakan sesuatu yang tidak mereka sukai, itu dapat membuat anak merasa tidak percaya diri terhadap pilihannya, anak merasa terbebani dan juga batinnya tertekan. Sebaliknya, jika orang tua mengasuh dengan pola asuh yang tepat, maka hal semacam itu juga akan berdampak ke mental anak mereka, karena setiap anak memiliki kekuatan yang berbeda-beda ketika menghadapi masalah. Namun perlu diketahui, setiap orang tua pasti memiliki cara atau pola asuh yang berbeda-beda dan pastinya memiliki kelebihan serta kekurangan dalam mengasuh dan membimbing anak-anaknya. Setiap anak juga berbeda-beda dalam menyikapi pola asuhan yang mereka terima, ada yang cocok dengan pola asuhan orang tua mereka serta ada juga yang merasa terbebani.

Referensi

- Afilaily, N. (2022). Peran Sentra Batik Tulis dalam Peningkatan Pendapatan Keluarga Perempuan Pengrajin dalam Perspektif Ekonomi Islam Studi Kasus di Batik Tulis Dermo Kecamatan Mojojoto Kota Kediri. *Etheses IAIN Kediri*, 16–35.
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Alam, L., Judijanto, L., Utomo, J., & Ferian, F. (2024). Pentingnya Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak. *Jip*, 2(2), 334–343.
- Gunadha, R. (2019). *Di-bully dan Diperas Teman Sekolah, Siswa SMP Ini Terkena Gangguan Jiwa*. Suara.Com. <https://www.suara.com/news/2019/07/16/132737/di-bully-dan-diperas-teman-sekolah-siswa-smp-ini-terkena-gangguan-jiwa>
- Hastutiningtyas, W. R., Maemunah, N., & Lakar, R. N. (2021). Gambaran karakteristik siswa sekolah menengah pertama (SMP) dalam mengontrol emosi di kota malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 38–44.
- Herd, T., & Font, S. A. (2023). *Bagaimana orang tua bisa berperan penting dalam pencegahan dan pengobatan masalah kesehatan mental remaja*. The Conversation. <https://theconversation.com/bagaimana-orang-tua-bisa-berperan-penting-dalam-pencegahan-dan-pengobatan-masalah-kesehatan-mental-remaja-197619#>
- Jehan, M., & Putra, B. E. (2023). *Siswi Korban Perundungan di SMP Alwathoniyah Cilincing Trauma, Tidak Mau Masuk ke Sekolah*. Voi.Id. <https://voi.id/berita/311544/siswi-korban-perundungan-di-smp-alwathoniyah-cilincing-trauma-tidak-mau-masuk-ke-sekolah>
- Kurniawan, O. H. (2024). *Bagaimana Teknologi Berpengaruh Terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Kumparan.Com. <https://kumparan.com/oktavianus-hendy-kurniawan/bagaimana-teknologi-berpengaruh-terhadap-kesehatan-mental-remaja-221p8dPPM3X>
- Kustini, N. I. (2011). Experiential Marketing, Emotional Branding, and Brand Trust and Their Effect on Loyalty on Honda Motorcycle Product. *Journal of Economics, Business, and Accountancy | Ventura*, 14(1), 19–28. <https://doi.org/10.14414/jebav.v14i1.12>
- Laksmi, I. G. A. P. S., & Jayanti, D. M. A. D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 11–19.
- Lickona, T. (2022). *Character Matters (Persoalan Karakter): Bagaimana Membantu Anak Mengembangkan Penilaian yang Baik, Integritas, dan Kebajikan Penting Lainnya*. Bumi Aksara.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>

- Nasional, D. P. (2014). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ridlo, I. A. (2020). Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Departemen Administrasi Dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 155–164. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>
- Rokom. (2021). *Kemendes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemendes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Rokom. (2024). *Berujung Gangguan Psikologis*. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240109/1944685/berujung-gangguan-psikologis/>
- Rosdialena, & Ernadwita. (2019). Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Kajian Dan Pengembangan Umat*, 3(1), 45. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1914>
- Sri, K., Ningsih, U., & Habsy, B. A. (2021). *Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMP LATAR BELAKANG MASALAH Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau junior high school merupakan jenjang pendidikan dasar pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus Sekolah Dasar (a. 4(1), 1–16.*
- Subagia, I. N. (2021). *Pola Asuh Orang Tua: Faktor, Implikasi terhadap Perkembangan Karakter Anak*. Nilacakra.
- Subarkah, M. A. (2016). Pengaruh Media Gadget terhadap perkembangan anak. *Dinamika Penelitian : Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, 15(1), 125–144.
- Winanti, Aries, & Noryta. (2006). Perbedaan Konsep Diri Antara Remaja Akhir Yang Mempersepsi Pola Asuh Orang Tua. *Psikologi*, 4(2), 1–20. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.9942455.v1>