

**DAMPAK POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP KESEHATAN
MENTAL REMAJA DI SMA 2 PERCUT**

Andini Eka Puteri¹, Diannisa Nur Fitriani Br Peranginangin², Loeisti Florencia Br Purba³, Muhammad Yusro Alasa'ari⁴, Ra'uf Ramadhan⁵
andiniekaputeri293@gmail.com¹, nurfitrianidiannisa@gmail.com², floencialeisti@gmail.com³,
yussro798@gmail.com⁴, rauframadhan443@gmail.com⁵

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan mental remaja di SMA 2 Percut Sei Tuan. Metode digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilakukan di SMA 2 Percut, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatra Utara. Subjek penelitian ini yaitu siswa dan siswi kelas 11 E di SMA 2 Percut Sei Tuan. Total sampling pada penelitian yaitu 30 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan angket (koesioner). Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu teknik deskriptif dengan menggunakan rumus skala likert. Hasil pembahasan mendapatkan distribusi frekuensi responden dengan pola asuh otoriter berdasarkan 17 orang (56.7%) dan responden dengan pola asuh permisif berjumlah 13 orang (43.3%). Hal tersebut menunjukkan bahwa, sebagian besar pola asuh yang diterapkan oleh orang tua adalah pola asuh otoriter. Pola asuh ini sangat berdampak pada masalah mental emosional remaja yaitu rata-rata berada pada kategori borderlain.

Kata Kunci: Pola Asuh, Orang Tua, Kesehatan Mental, Remaja.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental anak dan remaja memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan dan kesejahteraan mereka. Pertama-tama, faktor genetik dan lingkungan berperan penting dalam membentuk kesehatan mental. Anak-anak yang memiliki riwayat keluarga dengan gangguan mental lebih rentan mengalami masalah serupa. Selain itu, tekanan akademik, bullying, dan stres sosial di sekolah dapat menjadi pemicu gangguan kesehatan mental pada remaja. Kedua, fase perkembangan remaja yang gejolak juga dapat menimbulkan tantangan psikologis. Identitas diri, perubahan fisik, dan tekanan sosial dapat menciptakan ketidakstabilan emosional. Terakhir, era digital dengan eksposur media sosial dan teknologi dapat memengaruhi kesehatan mental, menciptakan tekanan untuk memenuhi standar kecantikan dan popularitas yang tidak realistik.

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu terbebas dari berbagai jenis gangguan jiwa serta dapat menjalankan aktivitas secara normal, khususnya dalam menghadapi permasalahan di dalam hidupnya. Alexander Schneiders mengatakan bahwa ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mengembangkan dan menerapkan seperangkat prinsip yang praktis dan bertujuan untuk mencapai dan memelihara kesejahteraan psikologis organisme dan mencegah gangguan mental serta ketidakmampuan dalam diri.

Dua faktor yang mempengaruhi masalah kesehatan mental emosional remaja, yaitu pola asuh orang tua dan faktor lingkungan teman sebaya. Sebagian besar pola asuh yang diterapkan oleh orang tua adalah pola asuh otoriter dan permisif yaitu 58,4%. Kedua pola

asuh ini sangat berdampak pada masalah mental emosional remaja, yaitu rata-rata berada pada kategori borderlain berarti bahwa remaja berisiko mengalami emosional symptoms, conduct problem, hyperactivity, dan peer problem serta berpeluang untuk mengalami masalah psikososial.

Pola asuh terdiri dari dua kata yaitu "pola" dan "asuh". Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pola artinya sistem atau cara kerja (Kebudayaan, 1996: 778). Pola juga berarti bentuk (struktur) yang tepat (Djamarah, 2004: 1). Asuh yaitu menjaga, merawat dan mendidik anak kecil, membimbing (membantu, melatih dan sebagainya), dan memimpin (mengepalai dan menyelenggarakan) satu badan atau lembaga (Boediono, 2005: 65). Pola asuh yaitu sistem atau cara yang terstruktur untuk merawat, mendidik, membimbing, membantu, melatih dan memimpin anak. Pengertian orang tua dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia disebut bahwa: "orang tua artinya ayah dan ibu" (Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 1998: 269).

Menurut Miami M.Ed. dikemukakan bahwa: "orang tua adalah pria dan wanita yang terkait dalam perkawinan dan siap sedia untuk memikul tanggung jawab sebagai dalam perkawinan dan siap sedia untuk memikul tanggung jawab sebagai ayah dan ibu dari anak-anak yang dilahirkannya" (Kartono, 1982: 48). Hurlock dalam bukunya Child Development memaparkan, ada tiga tipe pola asuh yaitu: Pola asuh tipe otoriter, tipe demokratis dan pola asuh tipe permisif (Hurlock, 1993:568-569). Menurut Baumrind, pola asuh pada prinsipnya merupakan parenting control yaitu bagaimana orang tua mengontrol, membimbing, dan mendampingi anak-anaknya untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangannya menuju pada proses pendewasaan (Muallifah, 2009; 42). Tiap pola tersebut masing-masing membentuk anak dengan hasil karakter yang berbeda-beda.

Pola Asuh Otoriter mencerminkan sikap orang tua yang bertindak keras dan cenderung diskriminatif. Pola asuh otoriter adalah pola asuh yang ditandai dengan cara mengasuh anak-anak dengan aturan yang ketat, sering kali memaksa anak untuk berperilaku seperti dirinya (orang tua), kebebasan untuk bertindak atas nama diri sendiri dibatasi, anak jarang diajak berkomunikasi dan diajak ngobrol, bercerita, bertukar pikiran dengan orang tua (Ayun, 2017). Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Santrock (2012) ia mengatakan bahwa kebanyakan anak dari orang tua yang otoriter memiliki peluang lebih besar mengalami masalah emosional.

Sedangkan Pola Asuh Permisif adalah membiarkan anak bertindak sesuai dengan keinginannya, orang tua tidak memberikan hukuman dan pengendalian. Pola asuh ini ditandai dengan adanya kebebasan tanpa batas pada anak untuk berperilaku sesuai dengan keinginannya sendiri, orang tua tidak pernah memberikan aturan dan pengarahan kepada anak, sehingga anak akan berperilaku sesuai dengan keinginannya sendiri walaupun terkadang bertentangan dengan norma sosial. (Ayun, 2017). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Devita, 2020) diperoleh arah korelasi antara pola asuh permisif dengan masalah mental emosional remaja adalah arah korelasi positif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi pola asuh permisif maka akan semakin tinggi pula masalah mental emosional remaja.

Masa remaja ialah masa yang penuh gejolak. Pada masa ini mood (suasana hati) dapat berganti dengan sangat cepat. Pergantian mood yang ekstrem pada para remaja ini kerap kali disebabkan oleh beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, ataupun aktivitas tiap hari di rumah. Walaupun mood remaja yang gampang berubah - ubah dengan cepat, masalah tersebut belum pasti ialah indikasi ataupun permasalahan psikologis. Dalam perihal pemahaman diri, pada masa remaja para remaja menghadapi pergantian yang dramatis dalam pemahaman diri mereka (self- awareness). Mereka sangat rentan terhadap komentar orang lain sebab mereka menyangka kalau orang lain sangat mengagumi ataupun senantiasa mengkritik mereka semacam mereka mengagumi ataupun mengkritik diri mereka sendiri. Asumsi tersebut membuat remaja sangat mencermati diri mereka serta citra yang

direfleksikan (self- image).

Menurut Banitez dan Justici (2006) menyatakan bahwa kelompok teman sebaya yang bermasalah di sekolah akan memberikan dampak yang negatif bagi sekolah seperti kekerasan, membolos, kurangnya sikap menghormati teman dan guru. Kesehatan mental yang baik bukan hanya dilihat dari tidak adanya masalah kesehatan mental yang melainkan berhubungan dengan well-being seseorang. Well-being adalah sebuah konsep yang lebih luas dibanding kesehatan mental. Walaupun begitu, keduanya memiliki keterkaitan. Gangguan yang terjadi pada kesehatan mental anak dapat memberikan dampak pada keseluruhan wellbeing anak, sebaliknya well-being yang buruk dalam bentuk apapun dapat menjadi resiko terhadap kesehatan mental.

Dalam perihal pemahaman diri, pada masa remaja para remaja menghadapi pergantian yang dramatis dalam pemahaman diri mereka (self-awareness). Mereka sangat rentan terhadap komentar orang lain sebab mereka menyangka kalau orang lain sangat mengagumi ataupun senantiasa mengkritik mereka semacam mereka mengagumi ataupun mengkritik diri mereka sendiri. Perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan, dapat membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental. Sebagai masa peralihan, dalam garis besarnya dihadapkan pada dua tugas pokok.

Orang tua yang mengacuhkan atau tidak memenuhi kebutuhan anak dengan baik akan meningkatkan resiko keterlibatan anak dalam perilaku sosial yang tidak dapat diterima, agresi dan masalah perilaku eksternal lain (Verlaan & Schwartzman, 2002). Orang tua dari anak yang terlibat kenakalan remaja biasanya gagal dalam memberi penguatan pada perilaku positif anak di usia dini. Seterusnya orang tua tersebut tidak terlibat secara positif terhadap perkembangan anak hingga beranjak remaja. Tak jarang anak malah mendapat perlakuan kekerasan di dalam rumah. Secara teoritis, kekerasan terhadap anak dapat didefinisikan sebagai peristiwa pelukaan fisik, mental atau seksual yang umumnya dilakukan oleh orang-orang yang mempunyai tanggung jawab terhadap kesejahteraan anak. Tindakan pelukaan tersebut diindikasikan dengan kerugian dan ancaman terhadap kesehatan dan kesejahteraan anak (Gelles dalam Suyanto & Hariadi, 2002).

WHO melaporkan bahwa 450 juta orang di seluruh dunia memiliki gangguan kesehatan mental, dengan prevalensi 20% kejadian terjadi pada anak-anak (O'Reilly, 2015). Dengan angka kejadian yang meningkat setiap tahunnya, memperluas pengetahuan terkait kesehatan mental pada anak dan remaja menjadi hal yang penting. Kesehatan mental anak dan remaja dapat mempengaruhi masa depan dirinya sendiri sebagai individu, dan berdampak pada keluarga hingga masyarakat. Oleh karenanya, kekhawatiran ini berkembang baik untuk institusi kesehatan dan peneliti akademis.

Masalah kesehatan mental yang dialami remaja cukup tinggi. Data survei yang dilakukan National Adoles Health Information Center NAHIC (2005) menunjukkan bahwa remaja dan dewasa muda pada usia 10-24 tahun baik pria maupun wanita pernah melakukan rawat jalan gangguan kesehatan mental, sebesar juta pria melakukan rawat jalan kesehatan mental sedangkan wanita sebesar 1,6 jiwa. Survei Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 11,6% penduduk Indonesia dengan usia di atas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional, sekitar 19 juta anak mengalami kesehatan mental dan sosial (Risksdas, 2007). Data survei yang dilakukan oleh World Health Organization WHO (2011) menunjukkan bahwa 20% remaja mengalami masalah kesehatan mental khususnya kecemasan dan depresi.

Kesadaran atas pentingnya kesehatan mental saat ini selalu ditanamkan oleh WHO. WHO Child and Adolescent Mental Health Atios merupakan salah satu upaya sistematis pertama untuk mengumpulkan data dan mendokumentasikan secara objektif layanan global dan pelatihan yang tersedia di seluruh dunia untuk kesehatan mental anak dan remaja (WHO, 2001). Inisiatif ini berfokus pada tiga bidang utama, yaitu kesadaran (awareness),

pencegahan (prevention) dan perlakuan (treatment).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data numerik untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis. Metode ini sering digunakan dalam berbagai bidang, termasuk ilmu sosial, kesehatan, dan pendidikan, untuk menghasilkan informasi yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik. Metode kuantitatif ditandai oleh penggunaan angka dan statistik dalam pengumpulan data. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengukur fenomena sosial secara objektif dan dapat diulang. Menurut John W. Creswell, metode ini mengandalkan data numerik untuk memahami fenomena sosial. Selain itu, Norman K. Denzin dan Yvonna S. Lincoln menekankan bahwa metode kuantitatif berfokus pada pengukuran yang objektif.

Oleh karena itu penelitian kuantitatif dalam penelitian ini di gunakan untuk menganalisis data dan mengetahui dampak pola asuh orang tua terhadap kesehatan mental remaja di SMA 2 Percut. Dalam penelitian ini peneliti menalaah gejala yang terjadi di lapangan untuk membuktikan kebenaran dan dinilai secara ilmiah berdasarkan kerangka teoritis yang berkenan dengan permasalahan yang di angkat.

Penelitian ini di lakukan di SMA 2 Percut, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatra Utara. Waktu penelitian di pekirakan 2 hari terhitung dari tanggal 6 mei sampai 7 mei 2024. Subjek penelitian ini ialah siswa dan siswi kelas 11 E di SMA 2 Percut Sei Tuan yang membantu dalam pelaksanaan selama proses penelitian yang di lakukan oleh peneliti. Total sampling pada penelitian ini yaitu 30 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan angket (koesioner). Angket adalah suatu daftar yang berisikan suatu rangkaian pertanyaan yang di susun secara tertulis mengenai suatu hal bidang di berikan kepada responden untuk menjawab. Angket yang di gunakan bersifat tertutup yaitu jawaban telah penulis siapkan dan responden hanya memiliki salah satu jawaban yaitu, tidak pernah, kadang-kadang, pernah , sangat pernah. Dalam penelitian Ini Angket/Kuisisioner di berikan Kepada siswa dengan total instrumen sebanyak 30 responden.

Teknik analisis data merupakan suatu proses lanjutan dan proses pengelolaan data untuk melihat bagaimana menginterpretasikan data, kemudian menganalisis data dari hasil yang sudaada pada tahap hasil pengelolaan data. Untuk mengambil data penulis mengambil teknik deskriptif kuantitatif. Adapun cara yang di gunakan adalah jika data kuantitatif (berupa angka) telah terkumpul maka data tersebut digambarkan dalam bentuk deskriptif. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu teknik deskriptif dengan menggunakan rumus skala likert. Adapun rumusnya yaitu:

$$x \quad 100\% = \text{Persentase}$$

6

$$\frac{\text{skor yang di dapat reposnden}}{\text{Skor maksimal}}$$

Secara kuantitatif, persepsi siswa terhadap aplikasi instrumentasi dapat di klasifikasi dalam bentuk persentase jawaban angket sebagai berikut:

1. Apabila persentasenya berkisaran antara 76%-100% maka persepsi siswa tergolong "tidak pernah"
2. Apabila persentasenya berkisaran antara 51%-75% maka persepsi siswa tergolong

“kadang-kadang”

3. Apabila persentasenya berkisaran antara 26%-50% maka persepsi siswa tergolong “pernah”
4. Apabila persentasenya berkisaran antara 0%-25% maka persepsi siswa tergolong “sangat pernah”

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pilihan persepsi siswa terhadap aplikasi instrumentasi dapat di klasifikasi.

Skala Likert	Jumlah
Tidak Pernah	9
Kadang- Kadang	17
Pernah	4
Sangat Tidak Pernah	-

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari hasil pengumpulan data dengan kusioner yang di sebarkan secara langsung, mendapatkan responden sebanyak 30 orang. Data yang di peroleh ini telah disusun sebelumnya oleh peneliti untuk mengetahui bagaimana hasil yang akan di kumpulkan mengenai analisis tentang kesehatan mental yang di miliki oleh siswa/siswi tersebut. Pada proses pengisian angket/kuisisioner, peneliti meminta responden untuk mengisi dengan teliti sesuai dengan keadaann dan kondisi yang sedang dialami oleh responden.

Pembahasan

Hasil pembahasan mendapatkan distribusi frekuensi responden dengan pola asuh otoriter berdasarkan 17 orang (56.7%) dan responden dengan pola asuh permisif berjumlah 13 orang (43.3%). Hal tersebut menunjukkan bahwa, sebagian besar pola asuh yang diterapkan oleh orang tua adalah pola asuh otoriter. Pola asuh ini sangat berdampak pada masalah mental emosional remaja yaitu rata-rata berada pada kategori borderlain. Kategori boederline berarti bahwa remaja tersebut berisiko mengalami emosional symptoms, conduct problem, hyperactivity dan peer problem serta berpeluang untuk mengalami masalah psikososial jika tidak ditangani dengan baik.

Sementara dari penelitian ini juga didapatkan bahwa ada beberapa remaja yang memiliki masalah mental emosional pada kategori abnormal. Jika kita lihat hasil dari analisa kuesioner maka 17 responden memiliki pola asuh otoriter dan 14 responden memiliki pola asuh permisif. Pola asuh otoriter yaitu pola asuh yang bersifat pemaksaan, keras dan kaku dimana orang tua akan membuat berbagai aturan yang harus dipatuhi oleh anak tanpa mau tahu perasaan sang anak. Orang tua akan emosi dan marah jika anak melakukan hal yang tidak sesuai dengan yang diinginkan oleh orang tuanya. Contohnya, orang tua yang otoriter mungkin berkata, “lakukan dengan caraku atau tak usah”. Kebanyakan anak dari orang tua yang otoriter mungkin saja mengalami masalah emosional (Sanrock, 2012).

KESIMPULAN

Pada masa remaja atau peralihan dari anak-anak ke fase dewasa ini penuh dengan masalah-masalah perkembangan yang pelik, pelik bagi orang tua dan remaja yang bersangkutan (Hidayat, 2013: 47). Beberapa faktor seperti keluarga, sekolah, dan teman sepermainan dianggap menjadi faktor pembentukan mental anak. Banyak ahli percaya bahwa keluarga yang bermasalah merupakan penyebab utama dalam pembentukan masalah emosional pada anak yang dapat mengarah pada masalah sosial dalam jangka panjang (Siegel & Welsh, 2011). Remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi akan membuat dirinya menjadi labil dan mengalami kesulitan. Di sisi lain, remaja diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi,

dapat menjalankan tugas perkembangannya agar tidak mengalami permasalahan dalam kehidupan sosialnya, sukses menentukan tugas perkembangan untuk periode kehidupan selanjutnya, dan dengan demikian, akan menjadikan remaja memperoleh kebahagiaan.

Dari hasil penelitian, ditemukan 17 responden memiliki pola asuh otoriter dan 14 responden memiliki pola asuh permisif. Pola asuh otoriter yaitu pola asuh yang bersifat pemaksaan, keras dan kaku dimana orang tua akan membuat berbagai aturan yang harus dipatuhi oleh anak tanpa mau tahu perasaan sang anak. Orang tua akan emosi dan marah jika anak melakukan hal yang tidak sesuai dengan yang diinginkan oleh orang tuanya. Sebagian besar pola asuh yang diterapkan oleh orang tua adalah pola asuh otoriter dan permisif yaitu 58,4%. Kedua pola asuh ini sangat berdampak pada masalah mental emosional remaja, yaitu rata-rata berada pada kategori borderlain berarti bahwa remaja berisiko mengalami emosional symptoms, conduct problem, hyperactivity, dan peer problem serta berpeluang untuk mengalami masalah psikososial.

Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan dari penelitian yang dilakukan di SMA 2 Percut" tentang "Dampak Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Remaja" kepada beberapa pihak yang berpengaruh dalam kesehatan mental pada remaja adalah sekolah membuat pengembangan program pelatihan bagi orang tua di SMA 2 Percut yang fokus pada teknik-teknik pola asuh yang mendukung kesehatan mental remaja, seperti komunikasi yang terbuka, pengelolaan konflik yang sehat, dan memberikan dukungan emosionalnya. Kemudian, mengembangkan layanan konseling keluarga di SMA 2 Percut yang bertujuan untuk membantu orang tua memahami peran mereka dalam mendukung kesehatan mental anak-anak mereka. Layanan ini dapat mencakup sesi konseling individu atau kelompok serta seminar tentang pola asuh yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainil Fitri, dkk. (2019). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja Disekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta Sekota Panjang Padang Tahub 2018. Jurnal Keperawatan Abdurrah.
- Alma Amarthatia Azzahra, dkk (2021) Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental Remaja. Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM).
- Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah. Op. Cit. h. 184.
- Diska, I. A., & Hidayati, N. (2021). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Selama Pembelajaran Daring Di Jalan Cagar Alam. TATHWIR: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam. 12(2). 103-115.
- Gunarsa, Y. S. D. (2012). Psikologi Remaja (1st ed.). Jakarta: Libri.
- Mania, S. (2008). Teknik non tes: telaah atas fungsi wawancara dan kuesioner dalam evaluasi pendidikan. Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan. 11(1). 45-54.
- Rahmawati, F. Dkk. 2022. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. Jurnal Surya Medika. 8(3). 276-281.
- Santrock, J. W. (2012). Life - Span Development, Perkembangan Masa Hidup (Edisi Ketigabelas) Jilid I. Jakarta: Erlangga.
- Suswati, W. S. Dkk. 2023. Kesehatan Mental Pada Remaja di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. Jurnal Keperawatan Jiwa. 11(3). 537-544.
- Ulin Nafiah (2021) Konsep Pola Asuh Orang Tua Perspektif Pendidikan Islam. Jurnal Studi Kemahasiswaan.
- Wida, E. K., Istiningbih, S., & Nurwahidah, N. (2022). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kondisi Mental Anak. Rencana Pendidikan Dasar. 2(1). 72-77.