



Prosiding Seminar Nasional

Hasil Penelitian, Pengabdian, dan Diseminasi

Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia

Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni, IKIP PGRI Bojonegoro

Tema “Urgensi Hasil Penelitian dan Pengabdian yang Inovatif serta Adaptif untuk Mendukung Indonesia Bangkit Lebih Kuat”



Ilmu Parenting sebagai Langkah Kesehatan Mental pada Remaja

Anzella Syahida Zahra Sulisty Aji^{1(✉)}, Meilan Arsanti², Cahyo Hasanudin³

^{1,2}Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

³Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia
anzellazahra123@gmail.com

abstrak – Karya tulis ilmiah ini dibuat bertujuan untuk menyuarakan bahwa kesehatan mental adalah sesuatu yang penting dan tidak bisa dipandang sebelah mata, mengingat sudah banyak nyawa melayang diakibatkan lingkungan masyarakat yang kurang peka akan kesehatan mental. Orangtua adalah sosok paling berpengaruh dalam kesehatan mental remaja, karena pada fase ini emosional seseorang cenderung tidak stabil dan diperlukan komunikasi yang sehat antara orangtua dan anak melalui penerapan ilmu parenting yang tepat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian study Pustaka (*library research*) dengan menggunakan sumber-sumber penelitian berupa buku-buku referensi dan artikel-artikel jurnal ilmiah. Hasil penelitian menjelaskan bahwa ilmu parenting yang tepat bukan hanya dapat menyelamatkan mental pada anak tetapi juga membangun karakter yang positif pada anak sebagai bekal dalam menjalani kehidupan.

Kata kunci – Ilmu Parenting, Kesehatan Mental, Remaja

Abstract – This scientific writing was created with the aim of voicing that mental health is something that is important and cannot be underestimated, considering that many lives have been lost due to a community environment that is less sensitive to mental health. Parents are the most influential figures in adolescent mental health because, in this phase, a person's emotions tend to be unstable, and healthy communication is needed between parents and children through the application of proper parenting knowledge. This study used the library research method, using research sources in the form of reference books and scientific journal articles. The results of the study explain that proper parenting knowledge can not only save children's mentality but also build positive character in children as provisions for living life.

Keywords – Parenting Science, Mental Health, Adolescents

PENDAHULUAN

Ilmu parenting adalah pola asuh yang diberikan oleh orang tua terhadap anak berupa perhatian, perlindungan dan kasih sayang (Harahap, 2019). Penerapan ilmu parenting ini juga dijadikan tolok ukur seberapa berhasil orang tua dalam mendidik anak-anaknya (Hannifuni'am, 2018). Hal ini dibuktikan dengan fakta bahwa pola

asuh orangtua yang diterapkan akan terus mempengaruhi perkembangan anak, seperti perkembangan dari segi emosionalnya, baik dan buruknya intelektual, sosial, spiritual, dan fisik pada anak (Fauziyah & Maemonah, 2020).

Dalam mendidik anak, ilmu parenting yang diterapkan orang tua sangat berdampak pada baik dan buruknya perkembangan anak. Hal tersebut dapat menjadi acuan orang tua untuk memilih pola asuh yang tepat untuk dijadikan pedoman. Berikut ini adalah contoh ilmu parenting yang tepat. Parenting demokratis adalah pola asuh dengan cara anak diberi kesempatan untuk tidak selalu tergantung kepada orang tua. Pola asuh ini bersifat komunikasi dua arah, di mana orang tua memberikan ruang untuk anak mengutarakan apa yang dirasakannya. Akan tetapi, untuk hal-hal yang bersifat prinsipil, seperti dalam pemilihan agama tidak diserahkan kepada anak. Authoritative parenting adalah pola asuh dengan cara memotivasi anak untuk menjadi anak yang mandiri tetapi masih mempunyai batasan-batasan dan kontrol dari orang tua. Dalam pola pengasuhan ini, orang tua memberikan bimbingan pada anak-anak dengan sikap yang baik. Mereka meletakkan standar yang tinggi dan menerapkan kontrol yang tegas jika bimbingan dari orang tua diperlukan. Pola asuh ini juga sangat menghargai hak-hak individual anak, dan menerapkan sikap disiplin di rumah. Parenting Positif (*Positive parenting*) yaitu parenting di mana orangtua membimbing dan menasehati anak tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Orangtua mengajarkan cara positif dan menjelaskan bahwa setiap pilihan mempunyai konsekuensi tersendiri. Dalam pola parenting ini anak akan belajar untuk mempertimbangkan pilihan yang ada dan lebih bertanggung jawab (Supiyah, dkk., 2019).

Penerapan ilmu parenting yang tepat jelas akan memberi pengaruh positif pada anak. Seperti dalam pola asuh parenting demokratis, anak dengan pola asuh ini akan terbiasa memutuskan suatu hal dengan tepat, karena telah terlatih sejak dini untuk mengambil suatu keputusan sesuai dengan usianya. Anak-anak yang berasal dari keluarga otoritatif pada umumnya memiliki sifat percaya diri, gembira, memiliki rasa ingin tahu, berwatak mandiri, dapat mengontrol diri dengan baik, mudah disukai, memiliki keterampilan sosial yang efektif, menghargai kebutuhan-kebutuhan orang lain, termotivasi dan berprestasi di sekolah (Syaroh, dkk., 2022). Sedangkan, anak dengan pola asuh positif parenting sebagian besar akan tumbuh dan berkembang dengan pengendalian emosi yang baik, terbuka dengan orang tuanya dan memiliki sikap percaya diri yang tinggi, karena pola asuh ini dilandasi pendekatan dengan cara yang positif, seperti berbicara dengan lembut, membiasakan diri bertukar cerita, menyediakan waktu sendiri bersama anak, akan mendorong anak untuk mengubah sikapnya (Wiranata, 2020). Selain beberapa dampak positif tersebut, penerapan ilmu parenting yang tepat juga memberikan dampak positif pada Kesehatan mental pada anak.

Kesehatan mental merupakan salah satu bentuk kesehatan yang berhubungan dengan kondisi baik atau buruk emosi, hati dan jalan pikiran manusia, dimana faktor faktor yang berhubungan tersebut memberi dampak besar atas hidup seseorang (Chelsea, 2021). Namun kenyataannya kesehatan mental di tengah masyarakat masih kurang perhatian, pengidap gangguan kesehatan mental masih sering di anggap sebagai aib dan suatu hal yang tabu. Pengetahuan masyarakat yang rendah akan kesehatan mental mengakibatkan munculnya perilaku diskriminasi, pengucilan, perlakuan kasar, hingga terjadi pemasungan. Masyarakat yang masih menganggap kesehatan mental itu tidak penting, membuat remaja takut untuk mengungkapkan masalah yang mereka hadapi (Putri, 2022). Ditambah lagi dengan lingkungan buruk, keadaan toxic parenting misalnya, orang tua yang melakukan pola asuh ini memiliki perilaku yang buruk, seperti melakukan kekerasan fisik dan juga kekerasan verbal, sehingga pada akhirnya ini menjadi racun dalam pribadi anak dan hal ini jarang di sadari oleh orang tua. Toxic parents memberikan efek negatif yang sangat besar untuk anak-anak. Anak-anak dapat menderita secara mental. Jika toxic parents ini berlangsung sepanjang kehidupan anak maka kesehatan mental anak akan mengalami gangguan. Jika kesehatan mental anak terganggu, maka akan mempengaruhi kepada perilaku anak didalam kehidupan kesehariannya (Oktariani, 2021).

Menurut badan Kesehatan dunia atau WHO di Indonesia kasus kematian akibat bunuh diri mencapai 50 ribu orang dari 220 juta total penduduk pertahun (Santoso dkk., 2018). Selain itu ketidak sehatan mental juga berdampak pada gangguan fungsi fisik penderitanya,serta akan menjadi kerugian ekonomi pada wilayahnya. Pernyataan ini diperkuat dengan fakta di lapangan bahwa wilayah dengan kepadatan penduduk akan menghasilkan jumlah cacat mental yang lebih tinggi. Metode OLS-dengan menggunakan *robust standart error* menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan fisik seperti topografi tidak terlalu berpengaruh pada jumlah cacat mental, namun pencemaran dan permukiman kumuh sangat berdampak pada kecacat mental dan menghasilkan SDM yang kurang berkualitas (Khoirunissa, dkk., 2020). Pada masa remaja Kesehatan mental yang terganggu memberi dampak negatif berupa rasa cemas, depresi, bahkan memicu munculnya gangguan psikotik. Kesehatan jiwa remaja sangat menentukan kualitas suatu bangsa, dimana seorang remaja adalah calon pemimpin dimasa depan (Indarjo, 2009). Dari berbagai dampak Kesehatan mental yang kurang baik tersebut memberikan pengertian pada masyarakat bahwa Kesehatan mental adalah suatu hal yang tidak bisa di pandang sebelah mata, karena akan memiliki dampak berkepanjangan . sebaliknya mental yang sehat dan mendapat perhatian penuh akan memiliki pengaruh yang baik pada pribadi dan lingkungan sekitarnya.

Sesorang dengan Kesehatan mental yang baik dapat mengembangkan dirinya dengan maksimal, memiliki semangat hidup yang tinggi, (Nurhikmah, dkk., 2022) memfungsikan kejiwaannya dengan baik. Sehingga dapat berjalan menurut tujuan manusia itu diciptakan secara normal (Lenggogeni, dkk., 2021). Sedangkan, pada

remaja dengan keadaan mental yang baik mereka dapat belajar dan melakukan eksplorasi terhadap dunia sekitar dengan percaya diri dan tanpa ketakutan yang berlebihan. Mereka dengan rasa percaya diri yang tinggi tersebut akan mencoba hal hal baru dan tanpa ragu mengali potensi yang mereka miliki, sehingga dapat menghasilkan calon calon pemimpin yang berkualitas dimasa depan kelak (Gunatirin, 2018).

Remaja atau adolenscene berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” istilah ini mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik seseorang (Rismawanti, 2020). Masa remaja berada pada peralihan kehidupan dari fase anak anak menuju fase dewasa (Bunsaman & Krisnani 2020). Fisik remaja terlihat sudah “dewasa”, akan tetapi bila seorang remaja diperlakukan seperti orang dewasa remaja gagal menunjukkan kedewasaannya (Saputro 2018).

Fase remaja ini bisa dikatakan fase yang unik, dimana masa remaja mempunyai tempat yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan seseorang. Masa anak anak dapat dibedakan dari masa dewasa dan masa orang tua, karena seorang anak masih belum secara sempurna perkembangannya, orang dewasa dianggap perkembangannya sudah sempurna, dan masa tua pada umumnya telah terjadi kemunduran-kemunduran terutama dalam fungsi-fungsi fisiknya. Seorang remaja akan mengalami masa dimana akan terjadi perubahan fisik atau penambahan tubuh yang membuat organisme secara matang mampu memproduksi, fase ini dinamakan masa pubertas (Meliala, 2016). Sempurnanya masa pubertas seorang laki laki yaitu minimal berusia 15 tahun dan sempurnanya umur seorang anak perempuan minimal berusia 9 tahun (Wardah, 2018).

Bukan hanya fisik seorang remaja yang berubah, fase remaja yang dikatakan unik juga berpengaruh pada emosi remaja yang tidak stabil atau yang sering orang katakana labil. Seorang remaja sering mengalami konflik dengan orang tuanya, konflik ini timbul dikarenakan remaja pada umumnya ingin memiliki kebebasan, misalnya dalam hal memilih teman ataupun beraktifitas, sementara sewajarnya orangtua masih ingin mengawasi dan melindungi anaknya (Wardhani, 2012). Masa remaja juga dikatakan sebagai masa seseorang untuk mencari jati dirinya. Pada awal awal usia memasuki masa pubertas umumnya remaja akan menyesuaikan dengan lingkungan teman temannya, akan tetapi, lambat laun ia akan mendambakan identitas diri dan tidak puas untuk menjadi sama dengan teman temannya (Fatmawaty, 2017). Masa remaja juga bisa dikatakan sebagai masa konsumtif, dimana sifat remaja pada umumnya selalu ingin terlihat berbeda dan menonjol, sehingga selalu membelanjakan uangnya untuk mendapatkan barang-barang yang menunjang penampilannya (Setyawati, 2010).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah *study literature* yang dikenal dengan metode penelitian kepustakaan. Pada penelitian ini memiliki beberapa tahapan diantaranya pengumpulan data, membaca dan memahami lalu mencatat, mengolah informasi yang diperlukan untuk menjawab rumusan masalah yang ada pada karya ilmiah yang akan dipecahkan.

Dalam penelitian ini menggunakan data skunder. Data tersebut berasal dari buku, jurnal, artikel ilmiah dan tinjauan pustaka yang berisikan konsep sesuai dengan topik yang diangkat.

Proses tahapan pengumpulan data menggunakan teori Mary W. George yang telah dikonversi seperti gambar berikut.



Gambar 1. Prosedur penelitian
(George dalam Priyantoko & Hasanudin, 2022)

Proses tahapan Mary W. George dalam Priyantoko & Hasanudin (2022) yang telah dimodifikasi pada penelitian ini yaitu 1) pemilihan topik berfokus pada pentingnya kesehatan mental bagi kehidupan, 2) penerapan strategi topik penelitian yang sudah dibahas, 3) kesimpulan mengenai pentingnya ilmu parenting yang tepat dalam kasus ketidak sehatan mental pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental adalah suatu hal yang penting bagi tubuh seseorang, tubuh yang sehat harus diimbangi dengan keadaan jiwa yang sehat pula. Karena saat jiwa seseorang terganggu, seseorang itupun tidak bisa menjalani kehidupan selayaknya manusia pada umumnya. Kasus ini diperparah dengan minimnya pengetahuan masyarakat terkait pentingnya kesehatan mental. Hal ini dibuktikan pada beberapa kasus banyak orang dengan keterbelakangan mental yang mengakhiri hidupnya karena lingkungan yang tutup mata akan hal tersebut. mirisnya di beberapa kalangan masyarakat mereka memasung orang-orang dengan keterbelakangan mental, karena dianggap sebagai sesuatu yang meresahkan. Jelas tindakan tersebut adalah tindakan yang tidak memanusiakan manusia.

Menurut Badan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 mengatakan bahwa kasus gangguan kejiwaan terutama depresi terjadi pada rentan usia remaja 15 – 24 tahun (Wijaya, 2019). Pada kasus gangguan jiwa pada remaja orangtua adalah sosok yang memiliki pengaruh besar. Pola asuh yang tepat bisa menjadi solusi pada kasus ini. Seperti contoh pada pola asuh demokrasi dimana pola asuh ini dilandasi dengan kasih sayang dan sikap terbuka sehingga tercipta komunikasi yang bukan hanya satu arah tapi dua arah dimana seorang anak bisa menyuarakan perasaannya begitupun dengan orang tua (Fatchurahman, 2012).

SIMPULAN

Penelitian ini menjelaskan bahwa kesehatan mental sudah tak bisa lagi dipandang sebagai sesuatu yang tabu atau bahkan tidak penting, mengingat sudah terlalu banyak nyawa melayang akibat kesehatan mental yang tidak diperhatikan. Angka yang paling besar dari korban ketidak sehatan mental dialami oleh remaja, dimana dalam fase ini, manusia cenderung sedang dalam keadaan emosional yang kurang stabil. Oleh karena itu, penerapan ilmu parenting yang tepat sangat berperan penting dalam kasus kesehatan mental khususnya bagi remaja.

REFERENSI

- Bunsaman, S. M., & Krisnani, H. (2020). Peran orangtua dalam pencegahan dan penanganan penyalahgunaan narkoba pada remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(1), 221-228. Retrived from <https://scholar.archive.org/work/s27pm3f7ljh5la4ki7pjusflwy/access/way-back/http://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/download/28132/pdf>.
- Chelsea, M. (2021). Mengenal Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental. *TarFome-dia*, 2(1), 54-58. Retrived from <http://www.jurnal.stiks-tarakanita.ac.id/index.php/forum/article/viewFile/534/317>
- Cipta, H. (2017). Dampak perceraian terhadap kenakalan remaja. *Edugama: Jurnal Kependidikan dan Sosial Keagamaan*, 3(2), 88-103. Doi <https://doi.org/10.32923/edugama.v3i2.724>
- Fatchurahman, M. (2012). Kepercayaan diri, kematangan emosi, pola asuh orang tua demokratis dan kenakalan remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). Retrived from <https://www.academia.edu/download/35441291/27-558-1-PB.pdf>.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2). Retrived from <http://jurnalpendidikan.unisla.ac.id/index.php/reforma/article/view/33/33>.
- Fauziyah, U. S., & Maemonah, M. (2020). Analisis Tiger Parenting Bagi Perkembangan Emosional Anak. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 20(2), 80-90. <https://doi.org/10.24036/pedagogi.v20i2.838>

- Gunatirin, E. Y. (2018). Kesehatan Mental Anak dan Remaja. Retrived from <http://repository.ubaya.ac.id/35835/1/Kesehatan%20Mental%20Anak%20dan%20Remaja%20-%20Buku%20Ajar-part.pdf>.
- Hannifuni'am, F. F. (2018). Konsep Positive Parenting Menurut Muhammad Fauzil Adhim dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Anak. *Tarbiyat al-Aulad: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(2). Retrived from <https://riset-iaid.net/index.php/TA/article/view/104>
- Harahap, F. I. N. (2018). Pengaruh hasil program parenting dan pola asuh orang tua terhadap peningkatan motivasi belajar anak usia dini. *Al-Muaddib J. Ilmu-Ilmu Sos. Keislam*, 3(1). Retrived from <https://riset-iaid.net/index.php/TA/article/view/104>
- Indarjo, S. (2009). Kesehatan jiwa remaja. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1). Doi <https://doi.org/10.15294/kemas.v5i1.1860>.
- Khoirunissa, D. H., & Sukartini, N. M. (2020). Kesehatan Mental Sumber Daya Manusia Indonesia. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 4(1), 241-258. Refeired from <https://online-journal.unja.ac.id/JSSH/article/view/9919>.
- Meliala, H. D. (2016). Hubungan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi remaja dengan kesiapan menghadapi masa pubertas di desa pertumbuken kecamatan barusjahe kabupaten karo tahun 2015. *Wahana Inovasi*, 5(2). Retrived from <http://penelitian.uisu.ac.id/wp-content/uploads/2017/05/11.-Harry-Dito-Meliala.pdf>
- Ningrum, F. C. (2021). Urgensi pengetahuan parenting skill islami bagi orang tua untuk pembinaan akhlak anak. *MA'ALIM: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(02), 184-191. Retrived from <https://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/maalim/article/view/3648/1964>
- Nurhikmah, N., Taibe, P., & Zubair, A. G. H. (2022). Gambaran Psychological Well-Being pada Wanita Dewasa Madya Lajang Bersuku Bugis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 95-106. Doi <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1442>.
- Oktariani, O. (2021). Dampak Toxic Parents dalam Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(3), 215-222. Doi <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i3.107>.
- Priyantoko, P., & Hasanudin, C. (2022). Digitalisasi Bahan Ajar Bahasa Indonesia untuk Meningkatkan Keterampilan 5C Siswa di Era Society 5.0. In *Prosiding Seminar Nasional Daring: Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 2(1), 356-365. Retrived from <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SPBSI/article/view/1326>.
- Putri, E. A. H. (2022). Pentingnya Kesehatan Mental Pada Remaja. Retrived from <https://osf.io/qjyvk>.

- Rismawanti, V. (2020). Gambaran pengetahuan orang tua yang memiliki remaja tentang pernikahan usia dini diwilayah kerja kantor camat. *Menara Ilmu*, 14(2). Retrived from <http://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/2126/1794>.
- Santoso, M. B., Asiah, D. H. S., & Kirana, C. I. (2018). Bunuh diri dan depresi dalam perspektif pekerjaan sosial. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(3), 390-398. Doi <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i3.18617>.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32. Retrived from <https://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia/article/view/201703>.
- Setyawati, N. (2010). *Hubungan antara Harga Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Retrived from <http://eprints.ums.ac.id/9258/>.
- Wardah, A. (2018). Pemahaman diri siswa SMP tentang masa pubertas (baligh) sebagai fondasi layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 4(2), 88-93. Retrived from <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/1661/1338>
- Wardhani, D. T. (2012). Perkembangan dan seksualitas remaja. *Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 17(3). Doi <https://doi.org/10.33007/inf.v17i3.84>.
- Wijaya, Y. D. (2019). Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti. *Buletin Jagaddhita*, 1(1), 1-4. Retrived from <https://media.neliti.com/media/publications/276147-kesehatan-mental-di-indonesia-kini-dan-n-b871dafa.pdf>.
- Wiranata, I. G. L. A. (2020). Penerapan positive parenting dalam pembiasaan pola hidup bersih dan sehat kepada anak usia dini. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 82-88. Retrived from <http://103.207.96.36:8056/ojs2/index.php/PW/article/view/1362/1088>.