

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang berjalan antar umur 12 – 21 tahun dan ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikosial. Fase remaja memiliki karakteristik yang berbeda dengan fase kanak – kanak, dewasa hingga tua, dalam setiap fase remaja memiliki berbagai tuntutan serta kondisi yang berbeda. Oleh karena itu setiap individu memiliki kemampuan bersikap dan bertindak dalam menghadapi satu keadaan berbeda dari fase satu ke fase yang lain. Hal ini dapat dilihat dari cara seseorang mengekspresikan emosi – emosinya (Fauziah et al., 2023).

Remaja juga mempunyai tugas – tugas perkembangan yang harus diselesaikan selama masa perkembangannya, namun tidak semua remaja berhasil menyelesaikan tugas – tugas tersebut. Remaja dapat menghadapi banyak masalah ketika menyelesaikan tugas – tugas perkembangan. Gangguan perkembangan ini jika tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan masalah psikologis pada remaja. Oleh karena itu, peran orang tua dalam mendukung dan membimbing anak remajanya sangat penting agar dapat mencapai perkembangan remaja yang normal. Namun tidak semua orang tua mengetahui hal – hal tersebut. Orang tua sering kali merasa bahwa mereka telah melakukan yang terbaik untuk memahami remaja mereka, namun anaknya menjadi semakin tidak terkendali. Apabila konflik antara remaja dengan orang tuanya tidak terselesaikan maka akan berdampak buruk pada remaja itu sendiri, begitu juga dengan hubungan remaja dengan orang tuanya (Puspitasari & Rohmah, 2021).

Pada tahap remaja ini sering kali menghadapi berbagai tantangan pada remaja, diantaranya yaitu ada krisis identitas, identitas diri remaja berkembang melalui serangkaian eksplorasi dan percobaan berbagai peran dan nilai – nilai. Proses ini sering kali merupakan perjalanan yang rumit dan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, selain itu hubungan sosial juga menjadi fokus pembahasan yang signifikan dalam psikologi remaja. Hubungan dengan teman sebaya dan orang dewasa berperan penting dalam membentuk identitas remaja dan memengaruhi perilaku dan emosi mereka. Penting juga untuk memperhatikan peran keluarga dalam psikologi remaja. Keluarga merupakan lingkungan utama dimana remaja tumbuh dan berkembang, dan dinamika keluarga dapat memiliki dampak yang signifikan pada

perkembangan remaja. Pengaruh orang tua dan interaksi keluarga memainkan peran penting dalam membentuk sikap, nilai – nilai, dan perilaku remaja, konteks ini, tekanan akademik juga menjadi isu yang relevan dalam psikologi remaja. Remaja sering kali menghadapi tekanan yang tinggi untuk berhasil di sekolah, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, selain itu, penting untuk mempertimbangkan pengaruh media sosial dan teknologi dalam psikologi remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan atau eksposur terhadap konten yang berpotensi merugikan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Berbagai tantangan pada tahap remaja ini sering kali dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja tersebut (Hanan Siswanto, 2024).

WHO mengemukakan prevalensi global orang berusia 10 hingga 19 tahun dengan gangguan emosional dan mental menyumbang 16% dari beban penyakit dan cedera global. Separuh dari seluruh penyakit mental dimulai pada usia 14 tahun, namun kasus – kasus tersebut berkinerja buruk karena berbagai alasan, termasuk kurangnya pengetahuan dan kesadaran kesehatan mental di antara profesional kesehatan dan stigma yang menghalangi generasi muda untuk mencari pertolongan. Hal ini dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku tersebut. Hal ini menimbulkan risiko tambahan dan dapat berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan emosional remaja (Malfasari et al., 2020). Menurut laporan penelitian National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 – 17 tahun di Indonesia, satu dari tiga remaja (34,9%), setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Satu dari dua puluh remaja (5,5%), setara dengan 2,45 juta remaja Indonesia, memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Remaja dalam kelompok ini adalah remaja yang terdiagnosis dengan gangguan mental sesuai dengan panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5) yang menjadi panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia (Wahdi, 2022). Prevalensi gangguan jiwa di Jawa Tengah pada tahun 2021 tercatat sekitar 0,25%, yang menunjukkan adanya peningkatan dari tahun 2013. Angka ini mengindikasikan ada 1,7 per mil atau sekitar kurang dari 12 ribu orang yang menderita gangguan jiwa di Jawa Tengah menurut data yang ditemukan. Namun, data lain menyebutkan 25% warga Jateng alami gangguan jiwa ringan, sementara data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan

6,18% penduduk Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental emosional secara nasional (Rochmawati et al., 2022).

Menurut WHO (World Health Organization), 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. Kesehatan mental merupakan dasar yang penting bagi seseorang karena kesehatan mental akan memengaruhi bagaimana seseorang memandang dirinya, lingkungan, dan memahami lingkungan sekitar. Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya – upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan. Kesehatan mental dapat dikatakan sebagai kondisi dimana seorang individu mampu mengelola dengan baik emosional dalam dirinya sehingga meminimalisir adanya ketidakstabilan emosi, perilaku atau pemikiran yang tidak dapat dikontrol dengan baik atau terganggunya kondisi psikologis seseorang yang disebut dengan gangguan kesehatan mental (Ningrum et al., 2022).

Gangguan mental atau *mental health disorders* bisa dikatakan sebagai suatu penyakit (*mental illness*), yang dapat menyebabkan perubahan pada emosi, pola pikir, dan perilaku penderitanya. Perubahan ini dikatakan sebagai gangguan jiwa, jika sudah menghambat aktivitas sehari-hari dan gaya hidup normal penderitanya. Ada beberapa jenis gangguan mental diantaranya yaitu depresi, gangguan kecemasan, bipolar, skizofrenia, gangguan makan, gangguan obsesif kompulsif (OCD), dan *posttraumatic stress disorder* (PTSD) (Kemenkes, 2025). Beberapa faktor yang dapat memicu gangguan kesehatan mental pada remaja, salah satunya adalah pola asuh orang tua. Beberapa orang tua mungkin tidak menyadari bahwa mereka telah memberikan tekanan berlebih atau bersikap terlalu protektif pada anaknya. Tekanan seperti itulah yang kerap menyebabkan anak remaja mengalami masalah mental. Selain itu, beberapa faktor lain yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja adalah krisis identitas atau kesulitan menemukan jati diri, tekanan akademik, mendapatkan persepsi keliru dari media sosial, tekanan dari lingkungan sekitarnya karena adanya perbedaan atau diskriminasi gender, kondisi keluarga yang tidak harmonis, memiliki hubungan yang buruk dengan teman sebayanya, menghadapi masalah ekonomi dan sosial yang

buruk, mengalami masalah perundungan (*bullying*) atau kekerasan seksual (Siloam Hospitals, 2024).

Gejala gangguan kesehatan mental seringkali diabaikan, karena dianggap sebagai perubahan yang normal terjadi di masa pubertas. Jika tidak ditangani dengan baik sejak dini, gejala – gejala umum ini bisa bertambah parah dan menjadi gejala gangguan kejiwaan yang berat, yang bahkan bisa berujung pada perilaku menyakiti diri atau bunuh diri. Selain itu dampak yang terjadi jika gangguan kesehatan mental yang tidak ditangani akan membuat remaja kesulitan pada dirinya sendiri Adapun beberapa dampak yang akan dialami oleh remaja jika gangguan kesehatan mental tidak ditangani yaitu kesulitan mengendalikan emosi, mengalami perubahan perilaku, menarik diri dari lingkungan, kehilangan rasa percaya diri, prestasi menurun, gangguan makan dan tidur, gangguan fisik, serta berujung dengan menyakiti diri sendiri dan bunuh diri (Kemenkes, 2024).

Beberapa cara dapat dilakukan untuk mencegah gangguan mental diantaranya yaitu menjaga kesehatan jasmani, menjaga fungsi otak, mengendalikan amarah, mengelola dan mengurangi stress, menjaga hubungan baik, dan meluangkan waktu untuk bersenang – senang, dan beberapa cara lainnya. Dekati segala sesuatunya dengan percaya diri, berpikir positif, serta istirahat dan tidur yang cukup dan jangan takut untuk meminta bantuan jika membutuhkan bantuan serta perlunya dukungan dari keluarga (Gee Jhon, 2023). Dukungan keluarga menurut Friedman dalam Yulianto, Budi (2020), adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Jadi dukungan keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang meliputi sikap, tindakan dan penerimaan terhadap anggota keluarga. Keluarga merupakan kunci utama dalam tahap perkembangan emosi dan mental anak. Anak yang berada dalam lingkungan keluarga yang positif dapat meningkatkan kemampuan anak dalam mengendalikan masalah emosi. Keluarga memainkan peran besar dalam kesehatan fisik dan mental seorang anak. Keluarga berperan dalam pencegahan dan memiliki fungsi memberikan kenyamanan emosional, mendidik, membantu dalam memecahkan masalah, memenuhi kebutuhan keuangan dan menjaga kesehatan anggota keluarganya (Izzatul Fithriyah, 2023).

Pentingnya dukungan keluarga dalam pemulihan kesehatan mental tidak dapat dilebih – lebihkan. Anggota keluarga dapat memberikan rasa stabilitas, keamanan, dan dorongan, yang dapat membantu individu yang menghadapi masalah kesehatan mental

tetap termotivasi dalam perjalanan pemulihan mereka. Dukungan keluarga juga dapat membantu individu mengembangkan harga diri, kepercayaan diri, dan harapan, yang merupakan elemen penting dari pemulihan kesehatan mental. Selain itu, dukungan keluarga dapat membantu mengurangi perasaan terisolasi dan tidak berdaya, yang merupakan pengalaman umum bagi individu dengan masalah kesehatan mental. Dengan memberikan dukungan emosional, praktis, dan informasional, anggota keluarga dapat membantu individu mencapai tujuan pemulihan mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Anewera, 2025).

Orang tua yang memberikan perhatian, dukungan, dan kasih sayang kepada anaknya akan membuat anak memiliki kondisi mental yang bagus, hal ini akan membuat anak dapat menjalani kehidupannya dengan baik pula serta bisa mengontrol emosinya, memiliki adaptasi yang baik, penanganan stress dan bisa bangkit dari keterpurukannya. Sedangkan anak yang kondisi mentalnya kurang baik akan cenderung menyendiri dan mengurung diri (Kurnia Ersami et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 Agustus 2025 dengan mewawancarai guru BK di SMA Muhammadiyah bahwa ada beberapa murid yang mengalami tanda – tanda seperti stress akademik, kecemasan, kesulitan tidur dan perasaan tidak bahagia serta beberapa murid yang mengalami masalah dengan dukungan keluarga serta terdapat perbedaan antara siswa yang memiliki dukungan keluarga penuh dengan siswa yang memiliki masalah dengan dukungan keluarga, selain itu studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan mewawancarai 10 siswa mendapatkan hasil dari 10 siswa yang diwawancarai 8 siswa mengaku bahwa siswa bersekolah di SMA Muhammadiyah 1 Klaten karena keinginan dari orang tua, ada 7 siswa yang tidak memiliki tempat untuk bercerita ketika mereka sedang bersedih, dan 10 siswa tersebut mengatakan bahwa dukungan dari pihak keluarga sangat penting bagi siswa dan juga ketika mereka bercerita kepada keluarga mereka merasa lebih baik dan lebih lega perasaannya. Sebagai upaya penanganan, pihak sekolah melalui guru BK melakukan pendekatan personal dan konseling individu, memberikan kesempatan siswa. untuk bercerita, serta berkoordinasi dengan orang tua dalam menyelesaikan masalah. Selain itu, sekolah juga berupaya menciptakan lingkungan yang suportif melalui bimbingan kelompok, penguatan karakter, peneliti memandang hal ini penting untuk diteliti, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan keluarga dengan

kesehatan mental pada remaja dengan judul Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesehatan Mental Remaja.

B. Rumusan Masalah

Kesehatan mental adalah kondisi ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi untuk lingkungannya. Kesehatan mental merupakan dasar yang penting bagi seseorang karena kesehatan mental akan memengaruhi bagaimana seseorang memandang dirinya, lingkungan, dan memahami lingkungan sekitar. Mencegah gangguan kesehatan mental ada beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu, menjaga kesehatan jasmani, menjaga fungsi otak, mengendalikan amarah, mengelola dan mengurangi stress, menjaga hubungan baik atau dengan dukungan dari pihak keluarga dan teman sebaya

Dampak yang akan dialami oleh remaja jika gangguan kesehatan mental tidak ditangani yaitu kesulitan mengendalikan emosi, mengalami perubahan perilaku, menarik diri dari lingkungan, kehilangan rasa percaya diri, prestasi menurun, gangguan makan dan tidur.

Berdasarkan rumusan masalah diatas dapat dimunculkan pertanyaan penelitian sebagai berikut “Apakah ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kesehatan mental remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan kesehatan mental pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden remaja meliputi usia, jenis kelamin, tinggal serumah dengan siapa, keinginan masuk sekolah.
- b. Mengidentifikasi tingkat dukungan keluarga pada remaja.
- c. Mengidentifikasi tingkat kesehatan mental remaja.
- d. Menganalisa hubungan dukungan keluarga dengan kesehatan mental remaja.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan masukan bagi orang tua dalam memberikan dukungan kepada anaknya serta bisa dijadikan referensi bahan pustaka dan khususnya pada penelitian tentang kesehatan mental pada remaja di komunitas maupun pendidikan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan remaja tentang kesehatan mental sehingga mampu mengidentifikasi gambaran kesehatan mental pada dirinya dan melakukan pencegahan agar tidak terjadi permasalahan yang menjalar sampai ke kesehatan mentalnya.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada orang tua agar memberikan dukungan kepada remaja atau anak supaya bisa bersama – sama menjaga kesehatan mental.

c. Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun program tentang kepedulian terhadap kesehatan mental pada remaja agar tetap terjaga dengan baik.

d. Puskesmas

Penelitian ini dapat digunakan sebagai indikator awal pemeriksaan kesehatan mental pada remaja dan dapat digunakan sebagai sumber informasi dan data dalam menganalisis remaja yang memiliki gangguan kesehatan mental.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah wawasan dan mampu memahami mengenai hubungan antara dukungan keluarga dengan kesehatan mental pada remaja, sehingga bisa digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Awal” (Nurfaizah et al., 2024)

Jenis penelitian menggunakan metode kuantitatif non eksperimental dengan deskriptif korelasi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* sebanyak 190 sampel. Pada penelitian ini menggunakan *Uji Chi-Square* terdapat p-value $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima yang artinya adanya hubungan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan jiwa remaja awal. Hasil dari penelitian ini yaitu Siswa/i yang mendapatkan dukungan sosial keluarga sebesar 51 responden (26,8%), dan siswa/i yang tidak mendapatkan dukungan sosial keluarga sebesar 139 responden (73,2%). Kesehatan Jiwa dibagi menjadi dua yaitu, *Psychological Distress* dan *Psychological Well Being*. Hasil dari *Psychological Distress* (Kesehatan jiwa negatif), Sangat sering 143 Responden (75,3%), Sering 20 Responden (10,5%), Kadang – kadang 15 Responden (7,9%), Jarang 11 Responden (5,8%), Tidak pernah 1 Responden (0,5%). Hasil dari *Psychological Well Being* (Kesehatan jiwa positif), Sangat sering 18 Responden (9,5%), Sering 22 Responden (11,6%), Kadang-kadang 13 Responden (6,8%), Jarang 22 Responden (11,6%), Tidak pernah 115 Responden (60,5%). Berdasarkan analisa bivariat dengan menggunakan *uji chi-square* bahwa p-value 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang artinya terdapat Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesehatan Jiwa Remaja Awal pada siswa/i Kelas VII di MTsN 02 Tangerang. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada jumlah sampel, kuesioner serta analisa data yang digunakan.

2. Penelitian yang berjudul “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja” (Devineti et al., 2025)

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasi yang menghubungkan secara statistik variabel dukungan keluarga sebagai variabel independen dan Kesehatan Jiwa sebagai variabel dependen. Populasi pada penelitian ini adalah remaja usia 12 – 15 tahun yang berjumlah 129 siswa sedang perhitungan sampel dengan menggunakan rumus Slovin didapatkan 186 siswa sebagai responden. Untuk pengukuran tingkat kesehatan jiwa digunakan DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*). Analisa Data, berupa Analisa Univariat untuk menganalisis karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, kelas di sekolah, dukungan keluarga dan kesehatan jiwa. Sedangkan untuk Analisa bivariat pada penelitian ini

menggunakan uji statistic dengan Spearman Rank. Hasil dari penelitian ini yaitu diketahui distribusi frekuensi dukungan keluarga remaja mayoritas responden dengan dukungan keluarga cukup sebanyak 155 responden (83,3%), mayoritas responden dengan Tingkat kesehatan jiwa remaja ringan sebanyak 120 responden (64,5%) dan terdapat hubungan bermakna antara dukungan keluarga dengan kesehatan jiwa remaja di SMP Pembangunan daerah Gunungsitoli-Nias dengan p-value 0,000; ($< 0,005$). Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada jumlah sampel, teknik pengambilan sampel serta jenis kuesioner yang akan digunakan.

3. Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Di SMP Negeri 4 Tanmar Selatan Maluku” (Lontoh et al., 2024)

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan menggunakan metode *cross sectional*, Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Januari 2024 SMP Negeri 4 Tanimbar Selatan Maluku. Populasi dalam penelitian ini adalah 112 responden, sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu 53 responden. Populasi dalam penelitian ini adalah 35 responden, sampel berjumlah 35 orang. Uji statistik yang digunakan adalah *uji paired t-test* dengan tingkat kemaknaan 95 % ($\alpha < 0,05$). Hasil yang didapat dukungan sosial keluarga pada remaja sebagian besar berada pada kategori baik yaitu berjumlah 37 responden (69,8%), kesehatan jiwa remaja sebagian besar berada pada kategori positif yaitu berjumlah 33 responden (62,3%), Hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai $P = 0,001$ atau $P < 0,05$. hasil penelitian terdapat hubungan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan jiwa remaja di SMP Negeri 4 Tanimbar Selatan Maluku. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada jumlah sampel, metode penelitian yang digunakan, teknik pengambilan sampel yang digunakan, serta analisa data yang digunakan.

4. Penelitian yang berjudul “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja Awal” (Rahmayanti & Rahmawati, 2018)

Pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Jumlah sample yang diperoleh sebanyak 176 siswa di SMPN 106 Jakarta Timur dengan teknik sampling yang digunakan adalah *Stratified Random Sampling*. Hasil analisis data menggunakan *uji chi square* dengan tingkat kepercayaan 95 % ($p\text{-value} = 0,05$). Hasil dari penelitian ini menunjukkan $p\text{-value} = 0,01$. Hasil penelitian ini menunjukkan $p\text{-value} = 0,010$ ($< 0,05$), berarti hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga

dengan kejadian depresi pada remaja awal di SMPN 106 Jakarta Timur. Perbedaan pada penelitian ini adalah metode penelitian yang digunakan, jumlah sampel yang digunakan, teknik sampling yang digunakan, serta analisa data yang digunakan.

5. Penelitian yang berjudul “Dampak Toxic Parents dalam Kesehatan Mental Anak *Impact of Toxic Parents on Children's Mental Health*” (Oktariani, 2021)

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif, dengan metode yang digunakan untuk pengkajian ini adalah studi *literatur*. Pengumpulan data atau sumber *literature* dengan menggunakan metode *library research* dengan berbagai sumber ilmiah dalam bentuk buku, artikel ilmiah serta *literature* yang sesuai dengan topik yang diambil. Hasil dari penelitian ini adalah seorang anak yang mempunyai *Toxic parents* akan mengakibatkan seorang anak mempunyai harga diri yang rendah karena mereka ketika kecil selalu tidak di hargai, selalu disalahkan ketika mereka melakukan kesalahan dan ini akan mempengaruhi kepribadiannya ketika dewasa nanti. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada metode penelitian yang digunakan, jumlah sampel, serta teknik pengambilan sampel itu sendiri.