

Pengaruh Pola Asuh Orangtua dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Remaja dan Dampaknya Pada Bidang Akademik

**Grace Sinaga¹, Tierra Kayla Katrina Napitupulu², Yesha Ruinka Setiawan³,
Zefanya Viantony Titan Novanto⁴**

¹ Siswa SMAK 7 PENABUR Jakarta

² Guru Sosiologi SMAK 7 PENABUR Jakarta

²email. zefanya.titan@bpkpenaburjakarta.or.id

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan kesehatan mental remaja karena pengaruh pola asuh orang tua dan dukungan sosial dari teman sebaya serta dampaknya pada bidang akademik. Bidang akademik yang Tim Peneliti maksud adalah hal-hal yang berkaitan dengan cara belajar, nilai, dan pergaulan di lingkungan sekolah. Kesehatan mental adalah tingkatan kesejahteraan psikologis atau ketiadaan gangguan jiwa. Kesehatan jiwa terdiri dari beberapa jenis kondisi yang secara umum dikategorikan dalam kondisi sehat, gangguan kecemasan, stres, dan depresi. Penelitian ini mengambil data melalui observasi partisipan dengan subjek remaja berpendidikan SMP/SMA dalam rentang usia 10-18 tahun, dengan memperhatikan beberapa aspek seperti cara berbicara dan interaksi. Kuesioner tertutup dilakukan dengan disebarkan lewat WhatsApp dan pesan pribadi menggunakan laman Google Form agar memperoleh informasi yang lebih lengkap. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola asuh dukungan orang tua dan teman sebayanya dapat menjadi masalah tersendiri bagi kesehatan mental remaja selama menempuh masa pendidikannya. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti adanya pemikiran negatif yang telah tertanam di pikirannya, membangun diri berdasarkan pandangan orang lain, kurangnya dukungan sehingga mengganggu kesehatan mental mereka.

Kata kunci: Kesehatan mental, pola asuh orang tua, dukungan teman sebaya, akademik.

Latar Belakang

Remaja adalah kelompok penduduk berusia 10 hingga 19 tahun (WHO), sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah fase kehidupan antara kanak-kanak menuju dewasa yang dilengkapi dengan tahap perkembangan yang penting sebagai dasar untuk masa yang akan mendatang. Dalam fase tersebut, remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan, meliputi fisik (biologis), sosial-emosional (psikologis), dan intelektual (kognitif). Perkembangan remaja ditandai dengan ciri khas memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, lebih berani dalam pengambilan risiko, dan keinginan yang tinggi untuk merasakan pengalaman yang baru.

Transformasi remaja dalam hal fisik (biologis), sosial-emosional (psikologis), dan intelektual (kognitif) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara hidup remaja. Dalam hal fisik, remaja mengalami perkembangan pada penampilan dan fungsi alat reproduksi. Dalam hal psikologis, remaja mengalami pendewasaan secara mental, dengan ciri-ciri lebih mandiri sehingga tidak lagi banyak mengandalkan peran orang tua, lebih berkembang dalam hubungan dengan teman sebaya, mencari jati diri, mengalami perubahan suasana hati, dan lebih memperhatikan kata-kata atau komentar orang lain terhadap diri sendiri. Dalam hal kognitif, kemampuan remaja dalam berpikir dan bernalar meningkat sehingga dapat memproses hal yang ia dapatkan secara rasional, walau terkadang masih diselingi emosi, cara berpikir remaja menjadi lebih kompleks dan berani untuk mengungkapkan pendapat dan hasil buah pemikiran sendiri.

Perkembangan pada masa remaja memberi tanggung jawab yang ekstra bagi orang tua dan pendidik untuk memantau dan membimbing anak-anaknya agar tidak terjerumus kedalam hal yang negatif. Permasalahan yang umum dihadapi remaja masa kini, meliputi 1) masalah pribadi: rasa insecurity, stres, kesedihan, kecemasan,

DOI: <https://doi.org/10.xxxx/PISA.xxxx.xxx>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

keseharian, keraguan pada diri remaja membuat mereka mengambil resiko dengan melakukan kenakalan (Fuhrmann, 1990), 2) masalah keluarga: rasa kurang nyaman berada dekat orang tua dan merasa tidak diterima dengan baik, dan 3) masalah sosial: kurangnya dukungan dari teman sebaya, tidak akur dalam pergaulan, dan toxic friendship atau relationship. Menurut WHO pada tahun 2021, secara global, satu dari tujuh anak usia remaja dengan rentang 10-19 tahun mengalami gangguan mental, dan konsekuensi dari kegagalan mengatasi kondisi kesehatan mental remaja akan meluas hingga masa dewasa, berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental, serta membatasi remaja untuk dapat menjalani kehidupan secara maksimal di masa depan.

Perkembangan remaja, khususnya dalam hal psikologis dipengaruhi beberapa faktor yang berkaitan dengan judul penelitian, salah satunya pola asuh. Pola asuh orang tua (parental control) adalah cara orang tua mengontrol, membimbing, dan mendampingi anak-anaknya untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangannya menuju pada proses pendewasaan (Diana Baumrind, 1967). Menurut Diana Baumrind, seorang psikolog klinis, pola pengasuhan orang tua terbagi menjadi 3, meliputi pola permisif, otoriter, dan otoritatif. Orang tua yang permisif berupaya untuk berperilaku tidak menghukum, menerima, dan afirmatif terhadap impuls, keinginan, dan tindakan anak. Orang tua berkonsultasi dengan anaknya tentang keputusan kebijakan dan memberikan penjelasan tentang peraturan keluarga. Orang tua yang otoriter berupaya membentuk, mengendalikan, dan mengevaluasi perilaku dan sikap anak sesuai dengan standar perilaku yang ditetapkan dan dirumuskan oleh otoritas yang lebih tinggi. Orang tua menghargai kepatuhan sebagai suatu kewajiban anak dan telah menyiapkan hukuman, tindakan tegas yang dilakukan ketika perilaku atau keyakinan anak bertentangan dengan apa yang menurut orang tua merupakan perilaku yang benar. Orang tua yang otoritatif berusaha mengarahkan aktivitas anak dengan cara yang rasional dan berorientasi pada masalah. Orang tua mendorong memberi dan menerima secara verbal, menyampaikan alasan di balik peraturan yang telah dipaparkan kepada anak, dan mendengarkan penjelasan anak ketika anak menolak untuk mematuhi. Orang tua dengan tipe otoritatif melakukan kontrol yang kuat pada titik-titik perbedaan antara orang tua dengan anak, tetapi tidak mengekang anak dengan batasan-batasan yang berlebihan.

Pola asuh orang tua yang paling disarankan adalah pola asuh otoritatif karena kontrol yang tampak adil dan masuk akal (yaitu tidak sewenang-wenang) bagi anak kemungkinan besar akan dipatuhi dan diinternalisasikan. Pola asuh berpengaruh terhadap kondisi psikologis remaja pada umumnya karena keluarga merupakan lingkungan pertama bagi setiap orang dan merupakan lingkungan yang paling dekat dengan remaja pada umumnya. Selain pola asuh, dukungan sosial teman sebaya juga berpengaruh terhadap perkembangan remaja dalam hal psikologis. Pengertian sebaya menurut KBBI adalah sama umurnya (tuanya), hampir sama (kekayaannya, kepandaiannya, dan sebagainya); seimbang; sejajar. Jadi, teman sebaya adalah individu yang memiliki usia, kedudukan, status, dan cara berpikir yang hampir sama. Sedangkan, dukungan sosial teman sebaya dapat diartikan sebagai dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa kenyamanan, perlindungan, kata-kata afirmasi sehingga individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dianggap sebagai bagian dari kelompok sosial tersebut. Dukungan sosial teman sebaya dapat berupa nasehat, saran, motivasi secara verbal dan non-verbal, dan pendampingan atau arahan ketika seorang remaja mengalami suatu masalah. Dukungan sosial teman sebaya memiliki peranan penting terhadap perkembangan remaja karena remaja cenderung lebih mendengarkan kata-kata temannya di fase tersebut dan lebih menghabiskan banyak waktu dengan teman sebayanya.

Kesehatan mental remaja yang baik dapat tercapai jika semua faktor yang berperan menjalankan fungsinya dengan baik dan berdampak positif pada diri remaja. Kesehatan mental remaja berdampak terhadap setidaknya 2 bidang yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, yaitu sosial dan akademik. Melalui penelitian ini, Tim Peneliti memperkenalkan dampak kesehatan mental remaja terhadap bidang akademik agar lebih dikenal oleh masyarakat luas. Untuk dapat menghasilkan generasi muda bangsa yang sehat secara mental, penting bagi pihak yang berwenang untuk mendampingi remaja dan memperkenalkan strategi untuk mengatasi permasalahan yang dialami dalam berbagai bidang. Dengan demikian, remaja dapat membangun jati diri yang sehat, kesehatan mental yang baik, dan kehidupan akademik yang berprestasi.

2. Metode Penelitian

Tim Peneliti menggunakan metode pengumpulan data kuantitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2016: 7) kuantitatif deskriptif adalah dasar positivisme dan digunakan dalam meneliti populasi dan sampel penelitian. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan data dalam bentuk angka dan berasal dari peristiwa saat ini. Subjek dari penelitian ini adalah remaja dengan ketentuan usia 10-18 tahun sesuai Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 dengan status aktif dalam satuan pendidikan SMP/SMA atau pendidikan sederajat.

Menurut (Sujarweni 2015, 13) pengambilan data survei adalah penelitian daftar pertanyaan yang diajukan kepada responden untuk mengumpulkan informasi tentang sejumlah besar orang dengan gejala atau tingkah laku individu.

Survei yang dibuat Tim Peneliti dilengkapi dengan 6 sections, 1 section pembuka, 1 section kesehatan mental, 1 section pola asuh orang tua, 1 section dukungan sosial teman sebaya, 1 section pendidikan, dan section penutup. Terdapat 23 pertanyaan (termasuk Nama, Usia, dan Asal Sekolah) yang berupa 5 pertanyaan kuesioner terbuka dan 18 pertanyaan kuesioner tertutup. Sasaran dari survei ini minimal 30 orang. Masing-masing dari responden memiliki waktu hingga 7 Juni 2024 untuk mengisi Kuesioner.

Observasi partisipan adalah proses pengumpulan data dimana peneliti secara aktif berpartisipasi dalam penelitian itu sendiri. Observasi ini bisa dilakukan dengan mengamati perilaku yang terkait dengan hal yang ingin diteliti oleh Tim Peneliti.

Metode ini digunakan oleh karena Tim Peneliti termasuk kedalam kategori usia subjek yang diteliti. Tim Peneliti turut berperan secara aktif dalam penelitian ini, seperti mengamati pola asuh orang tua dari masing-masing individu Tim Peneliti, melakukan pengamatan terhadap pola perilaku teman sebaya, dan juga perkembangan lingkungan sekitar yang menjadi subjek dan objek penelitian.

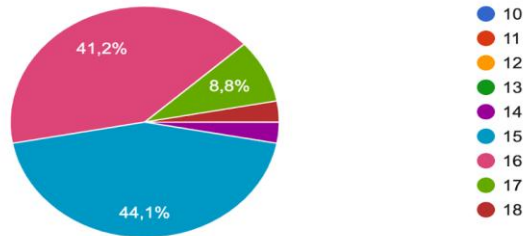
3. Hasil dan Diskusi

3.1 Usia dan Asal Sekolah Responden

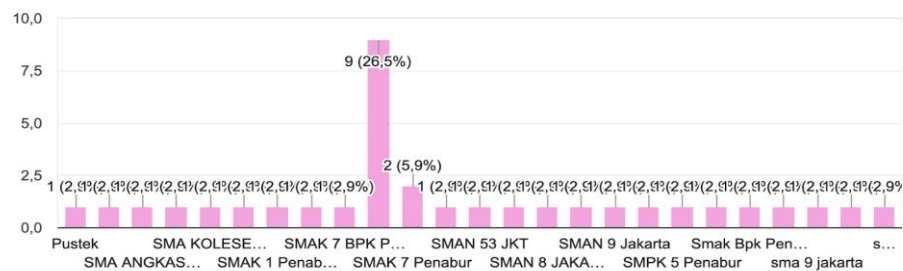
Berdasarkan hasil kuesioner yang telah Tim Peneliti sebarakan, terdapat 34 siswa/i yang telah mengisi kuesioner kami. 2,9% siswa/i berusia 14 tahun, 44,1% siswa/i berusia 15 tahun, 41,2% siswa/i berusia 16 tahun, 8,8% siswa/i berusia 17 tahun, dan 2,9% siswa/i berusia 18 tahun. Hal ini sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 bahwa remaja adalah orang-orang yang berusia 10-18 tahun sehingga data ini terbukti validasinya.

Siswa/i tersebut sedang menempuh pendidikan 43,5% bersekolah di SMAK 7 PENABUR, 8,7% diantaranya bersekolah di SMAN 9 JAKARTA, 2,9% yang masing-masing bersekolah di SMAN 8, SMAN 61, SMAN 71, SMAN 91, SMAK 1 PENABUR, SMAK BPK PENABUR BANDAR LAMPUNG, SMK NEGERI 10, SMA ANGKASA 2, SMA ANGKASA 1, PUSTEK, KOLESE GONZAGA, UTAMA 1, SEKOLAH CITRA KASIH DON BOSCO PONDOK INDAH, SMPK 5 PENABUR, SMP STRADA MARDI.

Usia
34 jawaban



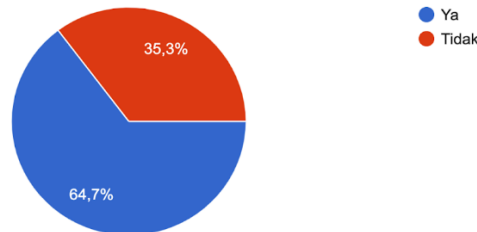
Asal Sekolah
34 jawaban



3.2 Kesehatan Mental Remaja

Menurut (Semiun, 2006), terdapat beberapa standar kesehatan mental yang baik, yakni tidak terdapat fobia, delusi, memiliki perasaan diterima dan dianggap, memiliki perasaan emosi yang positif dan sehat, dan adanya ketenangan pikiran. Setelah melihat hasil data dari kuesioner, ternyata 64,7% siswa/i pernah mengalami hal-hal yang menunjukkan kesehatan mentalnya terganggu, seperti pernah mengalami fobia dan delusi, perubahan emosi yang ekstrim, ketakutan yang berlebihan, sering mengalami kelelahan yang parah, merasa diri tidak diterima dan tidak memiliki harga diri, dan sering tidak bisa mengendalikan diri. Sedangkan, 35,3% siswa/i mengaku tidak pernah mengalami gejala-gejala yang menunjukkan kesehatan mental yang terganggu.

1. Contoh kasus Berikut adalah beberapa gejala awal yang dialami oleh orang yang memiliki kondisi kesehatan mental mengkhawatirkan. Apakah Anda pe...i (contoh: memiliki pemikiran untuk bunuh diri)
34 jawaban



3.3 Faktor Kesehatan Mental

Menurut Latipun, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Setelah Tim Peneliti memberikan kuesioner terlihat untuk faktor internal (*Responden dapat memilih lebih dari 1 jawaban) terdapat 76.5% siswa/i yang merasa kurang tidur, penelitian telah melihat bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dan kesejahteraan psikologis. Kurang tidur tentu memiliki risiko yakni gangguan kesehatan mental. Seperti, individu lebih rentan terhadap depresi, kecemasan, dan stres.

52.9% siswa/i merasa suasana hati dapat berubah secara drastis. Suasana hati yang dapat dipengaruhi karena adanya rangsangan dari luar yang kita terima dan cara seseorang merespon rangsangan. Suasana hati negatif merupakan alasan mengapa banyak individu merasakan *mood swing*, merasa kesal, sedang banyak masalah, menangis tanpa sebab yang jelas, lari dari masalah yang dihadapi merupakan beberapa alasannya.

Berdasarkan data, 26.5% siswa/i mengaku sering berkhayal. Berkhayal adalah hal yang umum dan sering dialami oleh banyak orang. Namun, terdapat kondisi yang disebut *maladaptive daydreaming* di mana seseorang terjebak dalam khayalan mereka dalam waktu yang lama hingga mengabaikan hubungan dan kewajiban di dunia nyata. Penyebab *maladaptive daydreaming* dalam hal ini berhubungan dengan trauma, kekerasan, dan kesepian.

29.4% siswa/i mengaku memiliki trauma, berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengalaman trauma masa kanak-kanak dan resiko terjadi berbagai gangguan kesehatan mental di masa dewasa. Gangguan stres pasca-trauma (PTSD / *post traumatic stress disorder*), kecemasan, menunjukkan bahwa trauma pada masa kanak-kanak.

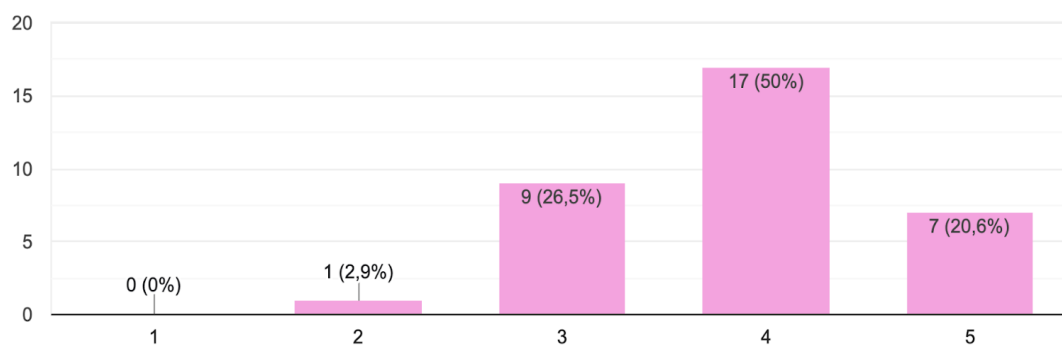
38.2% siswa/i merasa stress karena adanya proses pembelajaran (gagal, tertekan). Kegagalan tentu membuat perasaan sedih dan putus asa, orang yang menghadapi kegagalan cenderung mengalami suasana hati yang ekstrem. Ketika mengalami kegagalan, tak jarang orang tertekan, stres, dan khawatir dan jika hal tersebut terjadi terus menerus tentu dapat merusak kesehatan mental seseorang.

Dalam skala 1-5, seberapa setuju Responden bahwa kesehatan mental dipengaruhi faktor internal, tidak ada yang memberikan skor 1. 2.9% siswa/i memberikan skor 2, 26.5% memberikan skor 3, 50% memberikan skor 4, dan 20.6% memberikan skor 5. Hal ini tentu berbeda-beda karena tidak semua orang mengalami hal yang sama, mungkin saja ia mampu mengelola masalah nya seperti kurang tidur, suasana hati mudah berubah, sering berkhayal, memiliki trauma, dan proses pembelajaran dengan baik.

Itulah mengapa terdapat 5.8% siswa yang tidak merasakan adanya kesehatan mental terganggu, hal ini mungkin saja terjadi ketika orang tersebut merasa dirinya berharga, dapat mengelola stress, dan berolahraga dengan teratur.

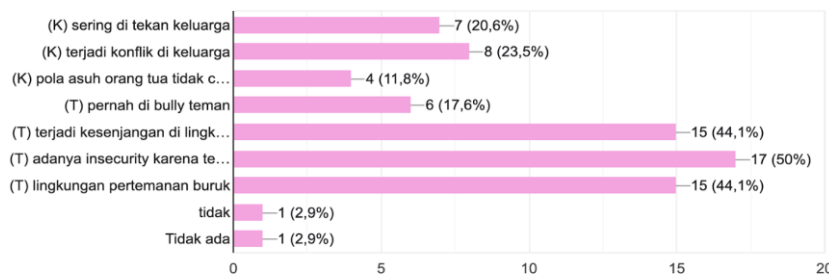
3. Dalam skala 1-5, seberapa setuju Anda bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal?

34 jawaban



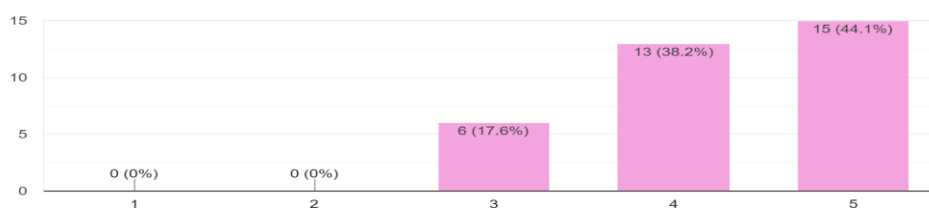
Selain faktor internal, terdapat juga faktor eksternal. Faktor tersebut terbagi menjadi faktor keluarga dan faktor pertemanan, Pada faktor keluarga 20.6% siswa/i merasa sering ditekan oleh keluarganya, tak jarang siswa/i merasa frustrasi dan stress ketika orang tuanya memaksa anaknya untuk selalu mendapatkan nilai bagus, meminta anaknya untuk selalu hemat, dan tidak untuk bergaul dengan teman-teman di sekitarnya. 23.5% terjadi konflik di keluarga, hal ini berkaitan kuat dengan trauma seorang anak tentu akan merasa kecewa, sedih, putus asa jika keadaan keluarga yang tidak harmonis, terjadi perceraian, masalah keuangan, dan kurangnya komunikasi terjadi di keluarga. Sedangkan, 11.8% memiliki pola asuh yang tidak tepat dengan dirinya. Pola asuh sangat terhubung dengan kesehatan mental, jika pola asuh sesuai dengan kepribadian anak tentu kesehatan mental juga akan stabil.

4. Terdapat 2 faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental, yaitu faktor internal dan eksternal. Adakah faktor eksternal di bawah ini yang mengganggu kesehatan mental Anda? *K = keluarga T = pertemanan
34 jawaban



Sedangkan untuk faktor pertemanan, 17.6% siswa/i pernah dibully oleh teman, bullying dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan mental para korbannya. Berbagai faktor yang terkait dengan pengalaman bullying dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang seperti gangguan kecemasan, depresi, putus asa, merasa tidak berarti sehingga membuat dirinya insecure. 44.1% siswa/i menganggap lingkungan pertemanan buruk, 50% mengalami insecurity karena pertemanan, dan 44.1% mengalami kesenjangan di lingkungan pertemanan, menerima kritikan secara terus menerus, memiliki pandangan yang negatif terhadap diri sendiri dibandingkan dengan teman, tentu membuat individu merasa stress dan tertekan sehingga kesehatan mentalnya terganggu.

5. Dalam skala 1-5, seberapa setuju Anda bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor eksternal?
34 responses



Jika diberikan skala 1-5, tidak ada yang memberikan skor 1 ataupun 2, 17.6% siswa/i memberikan skor 3, 38.2% memberikan skor 4, dan 44.1% memberikan skor 5. Hal ini tentu berbeda-beda karena tidak semua orang mengalami hal yang sama, mungkin saja ia mampu mengelola masalah dengan baik di lingkungan keluarga dan pertemanan. Berdasarkan observasi yang Tim Peneliti lakukan, kemampuan orang dalam mengelola tekanan dari keluarga, bertahan saat ada konflik, hal-hal tersebut mungkin sudah biasa diterima oleh siswa/i tersebut karena pola asuh orang tua yang membentuknya sesuai saat ia masih dini. Dalam memilih pertemanan yang baik,

kemampuan orang juga berbeda-beda. Itulah mengapa terdapat 5.8% siswa yang tidak merasakan adanya kesehatan mental terganggu, akibat faktor eksternal.

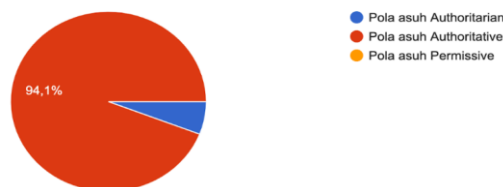
3.4 Pola Asuh Orang Tua dan Kaitannya dengan Kesehatan Mental Remaja

Pola asuh orang tua adalah menurut Sam Vaknin (2009): “*parenting is interaction between parents and children during their care*”. Oleh karena itu, pola asuh orang tua adalah suatu keseluruhan interaksi orang tua dan anak, di mana orang tua yang memberikan dorongan bagi anak-anak dengan mengubah tingkah laku, pengetahuan dan nilai-nilai yang dianggap paling tepat bagi orang tua agar anak bisa mandiri, tumbuh serta berkembang, secara sehat dan optimal, memiliki rasa percaya diri, memiliki sifat rasa ingin tahu, bersahabat, dan berorientasi untuk sukses.

Tipe pola asuh orang tua menurut Hurlock terbagi menjadi 3, yaitu Authoritarian (orang tua memaksakan kehendak pada anak, mengontrol tingkah laku anak secara ketat, memberi hukuman fisik jika anak bertindak tidak sesuai dengan keinginan orang tua, kehendak anak banyak diatur orang tua), Authoritative (orang tua sangat memperhatikan kebutuhan anak dan mencukupinya dengan mempertimbangkan beberapa faktor, menghargai keputusan anak dan tetap melakukan pengawasan ketika anak beraktifitas), dan Permissive (orang tua memberikan kebebasan penuh kepada anak, tidak terlalu memberikan bimbingan dan bersikap longgar, perhatian terkesan kurang).

Menurut kuesioner yang telah disebarakan Tim Peneliti, tidak ada Responden yang tipe pola asuh orang tua-nya Permissive. Sebanyak 94,1% siswa/i tumbuh dengan pola asuh orang tua Authoritative (paling disarankan) dan sebanyak 5,9% siswa/i tumbuh dengan pola asuh orang tua Authoritarian (kontrol yang ketat terhadap anak).

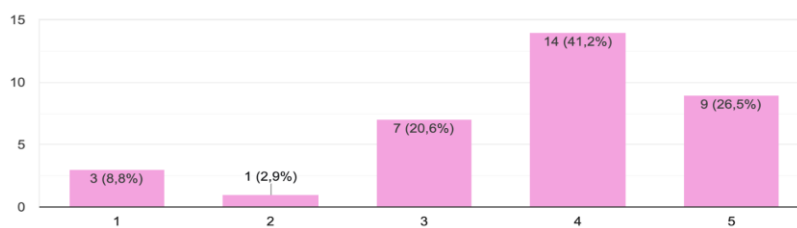
1. Beberapa tipe pola asuh orang tua, menurut Hurlock: 1. Pola asuh Authoritarian Orang tua memaksakan kehendak pada anak, peraturannya ketat...tat. Nah, apa tipe pola asuh orang tua Anda?
34 jawaban



Menurut pengakuan Responden, dalam skala 1-5, dalam pertanyaan seberapa berpengaruh pola asuh orang tua terhadap kesehatan mental Responden, sebanyak 11,7% siswa/i menjawab dibawah skala 3 (tidak berpengaruh dan sangat tidak berpengaruh). Sebanyak 20,6% siswa/i menjawab skala 3 (netral), dan sebanyak 67,7% siswa/i menjawab diatas skala 3 (berpengaruh dan sangat berpengaruh).

Persentase Responden yang menjawab skala 4 dan 5 lebih banyak dibandingkan yang menjawab netral atau skala dibawah 3. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tipe dan cara pola asuh orang tua berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja berdasarkan jawaban dari Responden.

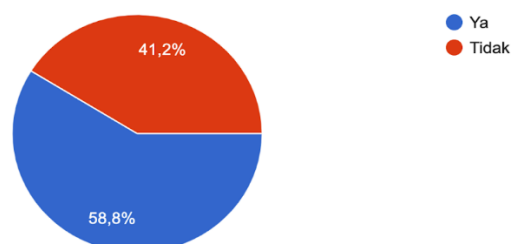
2. Dalam skala 1-5, seberapa berpengaruh dampak pola asuh orang tua tersebut dengan kondisi kesehatan mental Anda? Contoh: tipe pola asuh oran... peraturan-peraturan yang sangat ketat, skala 5.
34 jawaban



Pola asuh yang paling disarankan untuk diterapkan para orang tua adalah pola asuh Authoritative, karena kontrol yang tampak adil dan masuk akal (yaitu tidak sewenang-wenang) bagi anak kemungkinan besar akan dipatuhi dan diinternalisasikan. Sebanyak 58,8% siswa/i setuju dengan pernyataan bahwa pola asuh Authoritative melatih anak untuk memiliki mental yang kuat karena terbiasa dengan peraturan yang ketat, tetapi tetap memiliki “kebebasan”. Dapat disimpulkan, sebagian Responden setuju bahwa pola asuh Authoritative melatih anak untuk memiliki mental yang kuat karena pola asuh tersebut memberi kesempatan bagi remaja untuk mengalami konsekuensi tersendiri akan pilihan yang mereka ambil, tetapi tetap dalam bimbingan orang tua yang memberi *benefits* bagi masa depan remaja.

3. Apakah Anda setuju bahwa Pola Asuh Authoritative melatih anak untuk memiliki mental yang lebih kuat dan terbiasa dengan peraturan yang ketat?

34 jawaban



Responden lain juga mengungkapkan bahwa “anak yang memiliki orang tua dengan pola asuh *Authoritarian* akan cenderung untuk melakukan *violation* dari aturan yang dibuat oleh orang tuanya. Sedangkan, *Authoritative* akan membangun karakter anak yang disiplin tanpa harus dibebani oleh peraturan yang ketat”. Dari pernyataan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa kesehatan mental remaja dapat lebih terjamin dengan pola asuh orang tua *Authoritative*. Berdasarkan observasi yang sering Tim Peneliti lakukan, pola asuh orang tua *Authoritarian* hanya akan memicu remaja mencari pelampiasan lain yang bisa mengarah ke hal negatif. Sedangkan, remaja dengan pola asuh orang tua *Permisif* jarang ditemukan, meskipun Tim Peneliti yakin akan keberadaannya.

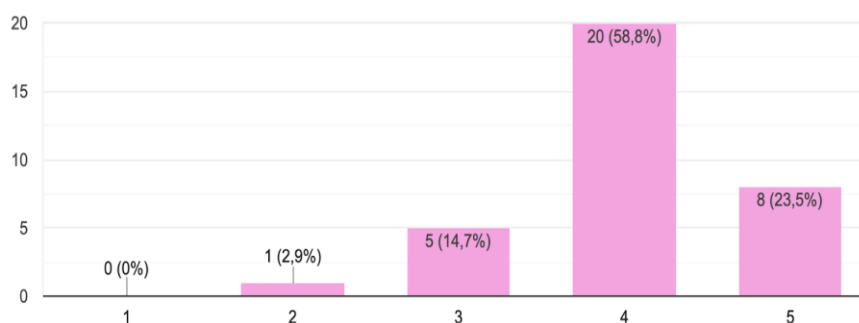
3.5 Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kaitannya dengan Kesehatan Mental Remaja

Dukungan sosial didefinisikan sebagai hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, dan arahan ketika seseorang mengalami kesulitan dan menunjukkan jalan keluar untuk mencapai tujuan (Bastaman, dalam Fatwa, 2014). Sedangkan, teman sebaya adalah kelompok orang yang dapat menjalin hubungan sosial dengan orang-orang yang sama usianya (Damsar: 2009, 74).

Berdasarkan kuesioner yang telah disebarakan Tim Peneliti, dalam skala 1-5 dalam pertanyaan beri nilai seberapa “baik” lingkungan pertemanan Responden saat ini, 2,9% siswa/i menjawab dengan skala dibawah 3. 14,7% siswa/i menjawab dengan skala 3 (netral). Sedangkan, 82,5% siswa/i menjawab dengan skala diatas 3 (skala 4 dan 5: baik dan sangat baik). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar Responden sudah berada di lingkungan pertemanan yang aman dan merasakan dukungan yang nyata dari teman sebaya.

1. Dari skala 1-5, nilai seberapa "baik" lingkungan pertemanan Anda saat ini!

34 jawaban



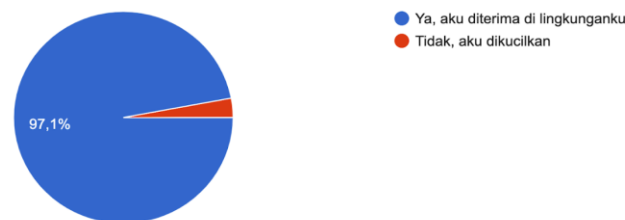
Alasan Responden bervariasi, “*I feel safe around my current friends and feel a strong bond that’ll keep us together!*” ungkap salah satu Responden yang menjawab dengan skala 5. Sedangkan, salah satu responden yang menjawab “netral” memberi alasan “*Netral, karena ada teman yang memberi dampak baik, namun juga ada teman*

yang memberi dampak buruk”. Responden yang menjawab dengan skala dibawah 3 mengaku bahwa alasannya “karena banyak yang menyimpang”.

Berdasarkan kuesioner, 97,1% siswa/i mengaku merasa diterima di lingkungan pertemanan sekarang. Sedangkan, 2,9% siswa/i mengaku dikucilkan yang berdampak buruk pada kesehatan mentalnya. Sebanyak 55,9% siswa/i mengaku pernah mengalami *bullying* atau diejek oleh teman sebaya. Sedangkan, sebanyak 44,1% siswa/i mengaku tidak pernah di-*bully* atau diejek teman sebaya. Dapat disimpulkan, meskipun sebagian besar siswa/i mengaku pernah mengalami *bullying* atau diejek oleh teman sebaya, siswa/i tetap memiliki lingkungan pertemanan yang positif dan jumlah dukungan sosial teman sebaya yang diperoleh lebih besar dibandingkan jumlah ejekan dan *bullyan*.

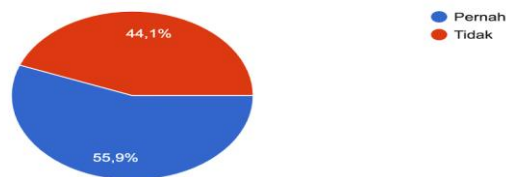
3. Apakah Anda merasa diterima di lingkungan pertemanan Anda (tidak dikucilkan) yang membuat kesehatan mental Anda dalam kondisi yang baik sekarang?

34 jawaban



4. Pernahkan Anda mengalami *bullying* atau ejekan oleh teman sebaya?

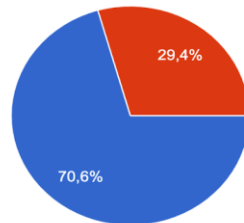
34 jawaban



Sebanyak 70,6% siswa/i mengaku suka bercerita kepada orang yang dipercaya sebagai *coping mechanism* saat dihadapi dengan masalah. Sedangkan, sebanyak 29,4% siswa/i mengaku tidak suka bercerita mengenai masalah yang dihadapi, bahkan ke orang terdekat sekalipun. Sebanyak 85,3% siswa/i mengaku merasa senang dan lebih lega setelah bercerita dengan orang yang dipercaya dan dapat mengekspresikan emosi / masalah dengan baik. Sedangkan, sebanyak 14,7% siswa/i merasa biasa-biasa saja dan tidak mengalami perubahan setelah *sharing* mengenai masalah yang dihadapi ke teman sebaya.

5. Apakah Anda tipe orang yang suka berbagi dan bercerita mengenai masalah yang Anda alami sebagai coping mechanism?

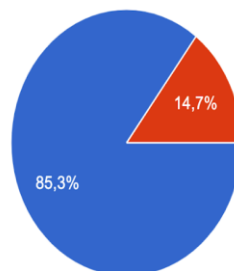
34 jawaban



- Ya
- Tidak, aku tidak pernah dan tidak suka membagikan tentang permasalahanku kepada orang lain, bahkan yang terdekat sekalipun

6. Bagaimana perasaan Anda setelah diberikan arahan, motivasi, dukungan oleh teman Anda sesuai bercerita?

34 jawaban



- Senang, karena masalah dapat terselesaikan dan terasa lebih lega
- Biasa-biasa saja, tidak merasa ada perubahan

Alasan beberapa Responden mengaku biasa-biasa saja dan tidak mengalami perubahan setelah *sharing* mengenai masalah yang dihadapi ke teman sebaya. Sedangkan, Responden lain mengaku lebih nyaman bercerita ke orang tua dan mendapat motivasi / arah dari orang tua dibandingkan dari teman sebaya.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja melalui data sebagian besar Responden yang mengaku senang dan lebih lega setelah mendapat dukungan sosial dari teman-teman sebayanya. Berdasarkan observasi yang dilakukan Tim Peneliti, perasaan diterima dan tidak dikucilkan juga membangun rasa kepercayaan diri yang lebih tinggi pada remaja dan berdampak positif terhadap kesehatan mental remaja.

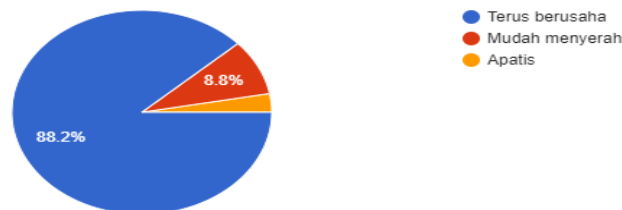
3.6 Dampak Kesehatan Mental pada Akademik

Akademik adalah salah satu istilah yang sering digunakan dalam dunia pendidikan. Istilah ini mengacu pada segala hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar di institusi pendidikan formal seperti universitas, sekolah, dan perguruan tinggi. Dalam penelitian ini, tim peneliti ingin mengetahui dampak kesehatan mental siswa/i pada proses pembelajaran mereka.

Menurut kuesioner yang Tim Peneliti sebarakan, dimulai dengan pemberian pertanyaan mengenai cara Responden berpikir dalam menghadapi masalah. Menurut observasi yang dilakukan Tim Peneliti 88.2% siswa/i memiliki cara pikir tetap berusaha untuk menghadapi permasalahan yang dihadapinya. 8.8% siswa/i memiliki cara pikir mudah menyerah. 2.9% siswa/i memiliki cara berpikir apatis, hal ini dapat menunjukkan kekuatan mental dari setiap siswa/i, siswa/i yang mau terus berusaha tentu memiliki mental yang kuat dan teguh, sedangkan yang mudah menyerah tentu memiliki mental yang kurang kuat, dan bagi yang bersifat apatis kemungkinan tidak memiliki tekad yang kuat dalam melakukan sesuatu. Cara pikir seperti ini juga sangat mempengaruhi proses pembelajaran masing-masing siswa/i.

1. Bagaimana cara berpikir Anda ketika dihadapi dengan masalah?

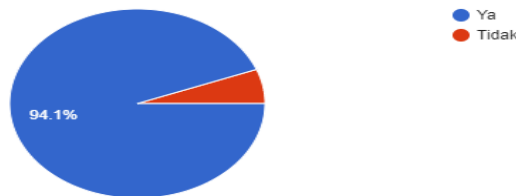
34 responses



Selain itu kondisi *mood* atau suasana hati juga turut mempengaruhi proses pembelajaran mereka. Menurut observasi yang dilakukan Tim Peneliti sebanyak 94.1% siswa/i menjawab bahwa *mood* atau suasana hati mempengaruhi banyak hal dalam proses pembelajaran. Sedangkan, 5.9% siswa/i menjawab bahwa *mood* atau suasana hati mempengaruhi banyak hal dalam proses pembelajaran. Dari presentasi tersebut dapat terlihat sebagian besar siswa/i menganggap bahwa suasana hati mereka dapat memberi dampak pada proses pembelajaran mereka.

2. Apakah menurut Anda kondisi "mood" atau suasana hati mempengaruhi banyak hal dalam proses pembelajaran?

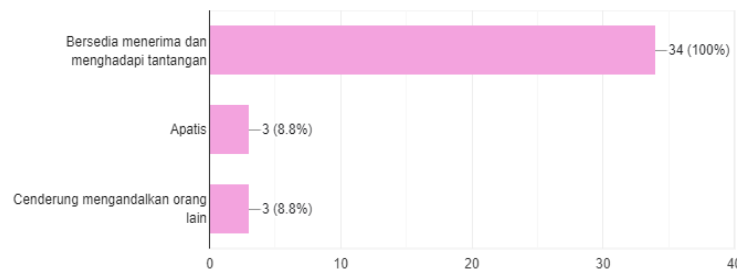
34 responses



Upaya tindakan tiap-tiap siswa/i supaya dapat membentuk mental yang kuat cukup beragam. Dalam kuesioner yang kami telah bagikan hasilnya sebagai berikut (responden dapat memilih lebih dari satu jawaban). Menurut observasi yang dilakukan Tim Peneliti 100% Responden menjawab harus bersedia menerima dan menghadapi tantangan. 8.8% menjawab mereka cenderung mengandalkan orang lain. 8.8% lainnya menjawab bahwa mereka bersikap apatis. Dari hasil kuesioner ini membuktikan hal yang telah dijabarkan sebelumnya bahwa kebanyakan siswa/i beranggapan bahwa untuk dapat membentuk mental yang kuat mereka harus bisa bersedia menerima dan menghadapi tantangan.

3. Bagaimana upaya tindakan Anda supaya dapat membentuk mental yang kuat?

34 responses



Tim Peneliti juga melakukan penelitian untuk keterhubungan antara kondisi kesehatan mental dan kelancaran proses pembelajaran. Menurut observasi yang dilakukan Tim Peneliti, 61.8% siswa/i mengaku bahwa mereka pernah merasa tidak bisa memahami pelajaran dengan baik karena memiliki masalah di lingkungan rumah ataupun masalah pribadi lainnya. Sedangkan 38.2% siswa/i merasa tidak bisa memahami pelajaran dengan baik karena memiliki masalah di lingkungan rumah ataupun masalah pribadi lainnya. Persentase siswa yang pernah mengalami hal tersebut lebih banyak dibandingkan siswa yang tidak pernah mengalami hal tersebut, jadi Tim Peneliti menyimpulkan bahwa kesehatan mental turut berpengaruh dalam kelancaran proses pembelajaran masing-masing siswa/i.

4. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang Tim Peneliti lakukan, dapat disimpulkan bahwa pola asuh orang tua dan dukungan sosial teman sebaya merupakan faktor-faktor yang valid dan nyata berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Hal tersebut juga berdampak terhadap bidang akademik dalam proses pembelajaran siswa/i di sekolah.

Remaja yang mengalami pola asuh orang tua Authoritative lebih mendapatkan benefits di masa kini dan masa depan karena mereka tetap mematuhi orang tua, tetapi orang tua tetap memberi ruang bagi remaja untuk mengutarakan keinginannya. Remaja dengan pola asuh orang tua Authoritarian merasa terkekang dan kurang dapat merasakan kebebasan. Remaja dengan pola asuh orang tua Permissive merasa bahwa orang tuanya tidak peduli dan kurangnya kasih sayang karena terlalu membiarkan anaknya untuk bebas. Dukungan sosial teman sebaya dapat berupa menjadi tempat untuk berbagi masalah, memotivasi, dan memberi saran bagi remaja. Sebagian besar Responden mengaku diuntungkan dengan lingkungan pertemanan yang suportif dan saling mendukung. Hal tersebut berdampak ke bidang akademik.

Mood berpengaruh terhadap kinerja akademik remaja. Jika mood dan kesehatan mental remaja dalam kondisi yang baik, tentu semua kegiatan pembelajaran dapat terjadi dengan maksimal. Oleh karena itu, remaja perlu mengupayakan beberapa hal untuk dapat membentuk mental yang kuat.

Saran

Tim Peneliti berharap penelitian “Pengaruh Pola Asuh Orangtua dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Remaja dan Dampaknya Pada Bidang Akademik” dapat dijadikan acuan untuk memahami kesehatan mental remaja lebih lagi. Tim Peneliti juga berharap untuk penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan sampel penelitian untuk memperoleh hasil yang lebih maksimal dan menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental remaja yang tentunya memiliki dampak lebih luas ke aspek-aspek lainnya.

Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi Pembaca. Oleh karena itu, Tim Peneliti menyarankan pihak yang terkait agar dapat konsisten melaksanakan program kesadaran kesehatan mental yang komprehensif di lingkungan keluarga dan sekolah, dengan fokus pada mengenali pola asuh orang tua yang terbaik untuk diterapkan, dukungan teman sebaya yang penting, dan mengatasi gangguan kesehatan mental di kalangan remaja, juga memberikan dukungan akademis tambahan kepada remaja. Selain itu, pemberian motivasi dan edukasi akan kesehatan mental remaja juga perlu lebih digaungkan untuk meminimalisir gangguan mental yang berdampak negatif pada kehidupan akademik.

Daftar Pustaka

1. 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>
2. Binus. 2018. “Pola Asuh Orang Tua dan Pengaruhnya Pada Anak”. Link:
<https://parent.binus.ac.id/2018/08/pola-asuh-orangtua-dan-pengaruhnya-pada-anak/>
3. Geograf. 2024. “Pengertian Akademik: Definisi dan Penjelasan Lengkap Menurut Ahli” Link:
<https://geograf.id/jelaskan/pengertian-akademik/>
4. Halodoc. 2022. “Catat, Ini Tahap Perkembangan Psikologi Remaja”. Link:
<https://www.halodoc.com/artikel/catat-ini-tahap-perkembangan-psikologi-remaja>

DOI: <https://doi.org/10.xxxx/PISA.xxxx.xxx>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

5. Halodoc. 2022. "Ibu, Ini 3 Tahap Perkembangan Kognitif pada Remaja". Link: <https://www.halodoc.com/artikel/ibu-ini-3-tahap-perkembangan-kognitif-pada-remaja>
6. Halodoc. 2023. "Perkembangan Fisik Remaja yang Perlu Orang Tua Ketahui". Link: <https://www.halodoc.com/artikel/perkembangan-fisik-remaja-yang-perlu-orang-tua-ketahui>
7. Kamus Besar Bahasa Indonesia WEB. Versi 2023. "Arti kata sebaya". Link: <https://kbbi.web.id/sebaya>
8. Moch, Malik. 2021. "PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PT HONDA DAYA ANUGRAH MANDIRI CABANG SUKABUMI". Link: <https://journal.stiepasim.ac.id/index.php/JMM/article/view/130/116>
9. Nasution, Nur. 2018. "DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR". Link: <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=861089%5C&val=13249%5cTitle=DUKUNGAN>
10. PenelitianIlmiah.com. 30 Desember 2022. "Pengertian Observasi Partisipan dan 3 Contohnya" Link: <https://11nq.com/Xy0CG>
11. Popong, et. al. 2020. "PENGARUH MOTIVASI DAN GAYA KEPEMIMPINAN TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA PADA KARYAWAN BAGIAN PRODUKSI DI PT TUNTEX GARMENT INDONESIA". Link: <https://jiemar.org/index.php/jiemar/article/view/28/17>
12. Popy, et. al. 2020. "POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP PERKEMBANGAN EMOSIONAL ANAK USIA DINI". Link: [Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembanga.pdf](#)
13. World Health Organization. 2021. "Mental Health of Adolescents". Link: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw0_WyBhDMARIsAL1Vz8s5S1H8ojLrlnaB0i7Kh1frLi2cIUXYPIHMyB9XT-BhEJPhy0cg8UaAt7ZEALw_wcB
14. World Health Organization. Versi 2024. "Adolescent Health". Link: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
15. Yulianingsih, Dwi. 2019. "KESEHATAN MENTAL REMAJA PADA KOMUNITAS BROKEN HOME DI KOTA SEMARANG." Link: <http://repository.unimus.ac.id/4371/3/Bab%202.pdf>