

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tingginya Kejadian stress pada remaja, mental remaja yang menjalani masa transisi ini belum sempurna dalam masalah tersebut, remaja juga sering merasa kesepian, merasa tidak aman dan gelisah. Tak sedikit remaja yang mengalami stress dan depresi. Banyak remaja juga yang mengalami stress dengan menangis dan ada pula yang sampai mencoba bunuh diri. Perubahan dalam diri remaja membuat remaja mengalami tekanan. Individu pada masa remaja cenderung masih mencari-cari jati dirinya dan masih meraba perubahan yang terjadi pada hidupnya seperti perubahan fisik dan mentalnya. Remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi akan membuat dirinya menjadi labil dan mengalami kesulitan

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) pada tahun 2021. menyatakan bahwa anak pada rentang usia 13-17 tahun mengalami gangguan kesehatan mental sebesar 20-25%. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) pada tahun 2020 menyatakan bahwa 20% dari 250 juta jiwa penduduk di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental dan berpotensi mengalami peningkatan pada tahun berikutnya. Masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada remaja adalah depresi dan kecemasan. Dan menurut Kemenkes tahun 2021 mengatakan kesehatan mental emosional berupa stres dan depresi di daerah Jawa Timur mencapai angka 4,5% dari jumlah penduduk yang merupakan urutan ke 9 dari 33 provinsi Indonesia (Kemenkes RI, 2021). Data Provinsi Jawa Timur

menunjukkan masalah kesehatan mental emosional pada remaja meningkat dari 22% menjadi 29,8% (Risksedas, 2022).

Di Kabupaten Kediri, prevalensi gangguan mental pada remaja tahun 2022 pada usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% dari jumlah penduduk. Angka ini mengalami peningkatan sebanyak 6% dibandingkan tahun 2021 (Purwanto, 2023). Sedangkan di SMA Grogol Kabupaten Kediri mengatakan sebesar 60,17% mengalami gejala gangguan mental, dengan gejala yaitu sebesar 44,54% merasa kesepian, 40,75% merasa cemas dan 7,33% pernah ingin bunuh diri (SMA Grogol, 2025)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara kepada 15 siswa di SMA Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri pada 15 Desember 2025 didapat data bahwa pada 10 (60%) memiliki kesehatan mental yang kurang baik, yaitu sulit mengontrol emosi dan saat marah berteriak, dan pada saat marah mereka rata-rata diabaikan dan dimarahi balik oleh orang tuanya. Sehingga remaja ini cenderung melawan kepada orang tuanya, bahkan remaja mengaku bahwa pernah ingin bunuh diri, sedangkan 3 (24%) remaja mengaku bahwa masih bisa menahan emosi saat marah karena orang tua mengajari bahwa saat marah kita harus mengontrol emosi. Sedangkan 2 (16%) mengatakan jarang sekali marah karena orang tua selalu ada buat mereka tanpa mereka minta. Pada pola asuh yang dialami oleh remaja sebagian besar yaitu permisif, orang tua sering menekan dan memaksakan kehendak tanpa menjelaskan kenapa mereka melakukan hal itu.

Banyak faktor yang menyebabkan masalah pada kesehatan mental remaja seperti faktor-faktor yang dapat berkontribusi terhadap stres selama

masa remaja termasuk keinginan untuk otonomi yang lebih besar, tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya, eksplorasi identitas seksual, dan peningkatan akses ke penggunaan teknologi (WHO, 2019). Menurut IDAI faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seperti kerentanan biologis, baik genetik maupun penyakit fisik yang menyebabkan masalah diotak seseorang, faktor kedua adalah faktor psikologis yang berkaitan dengan cara seseorang menghadapi permasalahan dan kematangan berpikir, dan faktor ketiga yang berkaitan dengan lingkungan sosial, cara seseorang dibesarkan, dan hal-hal yang dipelajari dari lingkungan tersebut (IDAI, 2020). WHO (2019) menjelaskan faktor yang menjadi fenomena baru yang mempengaruhi kesehatan mental remaja pada saat ini adalah akibat perkembangan teknologi dan media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kelly tahun 2019 tentang penggunaan media sosial dengan kesehatan mental. Kelly mengatakan menggunakan media sosial menyebabkan gejala depresi 50%, pelecehan online 61,3%, harga diri rendah 30,7%, ketidakpuasan berat badan 70% , tidak bahagia dengan penampilan 27,2% dan kurangnya jam tidur 52,7% (Kelly, 2019). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Scott, 2016 juga mengatakan fenomena baru yang sedang terjadi adalah penggunaan media sosial dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan 47%, depresi 21%, dan tidur yang buruk 35% (Scott, 2016).

Remaja dengan kondisi kesehatan mental sangat rentan terhadap pengucilan sosial, diskriminasi, stigma (yang memengaruhi kesiapan mencari pertolongan), kesulitan pendidikan, perilaku mengambil risiko, kesehatan

fisik yang buruk, dan pelanggaran hak asasi manusia, Gangguan kecemasan dan depresi dapat sangat memengaruhi kehadiran dan pekerjaan sekolah. Penarikan diri dari lingkungan sosial dapat memperburuk isolasi dan kesepian. Depresi dapat menyebabkan bunuh diri, Gangguan perilaku dapat memengaruhi pendidikan remaja dan gangguan perilaku dapat mengakibatkan perilaku kriminal, gangguan makan, psikosis, bunuh diri dan menyakiti diri sendiri (WHO, 2019). Anak yang tumbuh dan berkembang dengan keadaan lingkungan orang tua yang menerapkan pola asuh keras/ketat kemungkinan besar mengalami kesulitan dalam memahami rasa cemas, dikarenakan cenderung tidak dapat menerima dengan baik rasa cemas dan gelisah pada anak sejak kecil. Hal itu berakibat, anak menjadi tidak percaya diri dan memiliki trust issue karena anak tidak berada pada lingkungan yang nyaman dan aman (Rosmalina 2020)

Salah satu solusinya ialah didikan orangtua yang baik karena karakter anak adalah cerminan didikan orangtua. Orangtua yang baik pasti sangat perhatian anaknya dari segi tampilan maupun pikiran, karena anak-anak lebih membutuhkan contoh dari pada kritik. Sebagai orang tua penting untuk mengetahui karakter setiap anak, karena tidak semua anak yang terkena mental health tidak pernah menagis, sedih dan dapat menyimpan semua gejala emosinya di dalam diri. Masalah seperti ini lah yang susah diketahui oleh orang tua, apalagi orang tua yang sibuk dalam pekerjaannya sehingga tidak bisa memperhatikan anak nya. Salah satu kesalahan orang tua zaman sekarang yaitu menitipkan anaknya kepada baby suster sehingga anak kurang mendapat perhatian lebih dari orang tuanya yang menjadikan seorang anak

bisa menjadi introvert, sehingga anak kesulitan dalam menyampaikan masalah hidupnya kepada orangtuannya. Pembentukan mental anak pada masa dini sangatlah penting untuk masa depan mereka, dengan didikan orangtua yang tepat dapat mengembangkan mental seorang anak agar seorang anak tidak terjebak ke dalam penyakit *mental health* yang sedang ramai di media sosial, orang tua yang baik ialah orangtua yang meluangkan waktu untuk anaknya memberi perhatian, memberi kasih sayang dan menuntunya dalam kebenaran. Karena pemikiran anak masih labil dalam sosial dan berperilaku (Azha, 2023)

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri”

B. Rumusan Masalah

“Apakah Ada Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Pola Asuh Orang tua pada remaja Di SMA Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri

- b. Mengidentifikasi Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri
- c. Menganalisis Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 1 Grogol Kabupaten Kediri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis.

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan remaja tentang Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Remaja

2. Manfaat praktis

a. Bagi tempat penelitian

Dapat dijadikan masukan untuk evaluasi cara meningkatkan kesehatan mental remaja dengan peran dan pola asuh yang baik dari orang tua

b. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesadaran dan masukan pada orang tua khususnya yang memiliki anak remaja dalam melaksanakan pola asuh yang baik untuk menjaga kesehatan mental anak

c. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan dalam pengembangan pembelajaran dan penelitian selanjutnya

E. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Variabel		Metode Penelitian	Desain Sampling	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			Independen	Dependen					
1	Elyusra Ulfah, 2021	Peran Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi	Peran keluarga	Kesehatan Mental	Kuantitatif	Purposive sampling	Temuan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja menilai keluarga memiliki peran penting dalam menciptakan kesehatan mental di masa pandemi. Diantara peran keluarga adalah melindungi, mendampingi dan memberikan rasa nyaman, menjalin komunikasi interaktif, serta menciptakan pola pengasuhan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan jiwa yang sehat.	Sama sama meneliti tentang kesehatan mental remaja	Pada penelitian Elyusra menggunakan desain purposive sampling sedangkan dalam penelitian ini menggunakan desain stratifiet Random sampling
2	Alma atarthatia, dkk 2021	Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental Remaja	Pola asuh orang tua	Perkembangan mental	Kuantitatif	Studi literature	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi atau hubungan serta dampak antara pola asuh orang tua dengan perkembangan mental anak di usia remaja.	Sama-sama meneliti tentang pola asuh terhadap kesehata mental	Pada penelitian Alma menggunakan desain studi literature sedangkan dalam

								remaja	penelitian ini menggunakan desain stratifiet Random sampling
3	Cristine, 2019	Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Kelurahan Bailang Lingkungan Ii	Pola asuh orang tua	Kesehatan mental	Kuantitatif	Purposive sampling	Dimana hasilnya mnggunakan Chi-square with fisher'Exact Testdidapatkan hasilnya bahwa nilai p volue0,002 lebih kecil dari nilai taraf signifikan sebesar $(0,002 < 0,05)$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara pola asuh orang tua dengan kesehatan mental remaja dikelurahan bailang lingkungan II Manado.K	Sama-sama meneliti tentang pola asuh terhadap kesehata mental remaja	Pada penelitian cristine menggunakan desain purposive sampling sedangkan dalam penelitian ini menggunakan desain stratifiet Random sampling