



Optimalisasi Peran Keluarga melalui Peningkatan Pengetahuan dalam Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja

Optimizing the Role of the Family through Increasing Knowledge in Maintaining Mental Health in Adolescents

Puji Lestari^{1*}, Liyanovitasari², Mona Saparwati³, Heri Prabowo⁴

¹⁻³ Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

⁴ Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Diponegoro No.186, Ngablak, Gedanganak, Kec. Ungaran Tim., Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50512

Korespondensi penulis: pujilestari@unw.ac.id*

Article History:

Received: Februari 13, 2025;

Revised: Februari 21, 2025;

Accepted: Maret 01, 2025;

Published: Maret 03, 2025;

Keywords: Family Roles, Mental Health, Adolescents

Abstract: *In addition to physical health, mental health in adolescents really needs attention. Mentally healthy individuals can function normally in carrying out their lives, especially when adjusting to face problems that will be encountered throughout a person's life. The role of parents in the family is very influential, especially on the mental development of children. The service activities carried out in Gogik Village are providing education to families about adolescent mental health and how to maintain adolescent mental health. Based on an initial survey conducted to adolescent families in Gogik Village who were present, it was found that more than 87.5% of families did not know about how to maintain mental health in adolescents. Before being given increased knowledge with health education, out of 32 participants, 28 (87.5%) had less knowledge in maintaining mental health in adolescents. After being given increased knowledge with Health Education, it was known that as many as 32 participants (100%) had good knowledge in maintaining mental health in adolescents*

Abstrak

Selain kesehatan fisik, kesehatan mental pada remaja sangat perlu diperhatikan. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang. Peranan orangtua di dalam keluarga sangat berpengaruh besar terutama terhadap perkembangan mental anak. Kegiatan pengabdian yang dilakukan di Desa Gogik adalah pemberian edukasi kepada keluarga mengenai kesehatan mental remaja dan bagaimana cara menjaga kesehatan mental remaja. Berdasarkan survey awal yang dilakukan kepada keluarga remaja di Desa Gogik yang hadir ditemukan lebih dari 87,5 % keluarga belum mengetahui tentang bagaimana cara menjaga kesehatan mental pada remaja. Sebelum diberikan peningkatan pengetahuan dengan pendidikan kesehatan, dari 32 peserta didapatkan 28 (87,5%) mempunyai pengetahuan yang kurang dalam menjaga kesehatan mental pada remaja. Setelah diberikan peningkatan pengetahuan dengan Pendidikan Kesehatan, diketahui sebanyak 32 peserta (100 %) mempunyai pengetahuan yang baik dalam menjaga Kesehatan mental pada remaja

Kata kunci: peran keluarga, kesehatan mental, remaja

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset dan investasi generasi masa depan, jumlah remaja di Indonesia cukup banyak yaitu 20 persen dari jumlah populasi. Masalah mental yang terjadi pada anak dan remaja secara global menembus angka 50% serta dimulai sebelum usia 14 tahun (Charara et al, 2017). Prevalensi terjadinya masalah kesehatan mental di Belanda yang dialami anak usia 6-11 tahun mencapai angka 16,4%, Bulgaria 27,9% dan di Turki mencapai angka 24,3% (Mahilde et al, 2018). Sedangkan di wilayah Asia Tenggara khususnya di Indonesia masalah emosional dan perilaku yang dialami oleh anak usia 6-12 tahun sebanyak 12,5% (Hoon et al, 2017). Data yang diperoleh dari World Health Organization (2014) sejumlah 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta orang terkena skizofrenia dan 47,5 juta orang terkena dimensia. Prevalensi gangguan mental emosional yang dialami anak usia 5-17 tahun mencapai 34,9 % dengan masalah gangguan kecemasan sebesar 3,2% (Erskine et al, 2017). Data Riskesdas (2018) menyebutkan prevalensi gangguan mental emosional ada sekitar 10% anak. Prevalensi masalah gangguan mental emosional di Provinsi Jawa Tengah pada anak mencapai angka 5% (Riskesdas, 2018). Hasil penelitian terkait masalah perkembangan mental emosional yang dilakukan pada 578 siswa sekolah menengah pertama di kota Semarang tahun 2019 didapatkan hasil bahwa prevalensi masalah kesehatan mental emosional sebesar 9,1% (Hartanto,2011).

Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dan mengalami perubahan dan persoalan dalam kehidupan seorang individu. Perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis, dan emosi. Persoalan pada remaja meliputi persoalan sosial, aspek emosional, aspek fisik dan keluarga, sekolah, dan kelompok teman sebaya (Stuart, 2015). Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak pada dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan serta mampu memberikan kontribusi pada kemampuannya. Kesehatan mental bukan sekadar tidak hadirnya gangguan kejiwaan dalam diri seseorang, tapi juga kemampuan untuk bisa mengatasi stres dan masalah dalam hidup (Kemenkes RI, 2022). Gangguan kejiwaan tersebut tidak sama dengan sakit jiwa (gila). Jika tidak dipedulikan, kesehatan mental yang terganggu akan berakhir kepada permasalahan belajar, perkembangan, kepribadian, dan masalah kesehatan fisik remaja (WHO,2022).

Sebuah tantangan tersendiri bagi orang tua dalam mengasuh remaja adalah memberikan dukungan emosional dan batasan yang dibutuhkan bagi perkembangan anak menuju

kedewasaan dan kemandirian yang lebih besar (Brooks, 2008). Masalah mental emosional yang tidak diselesaikan dengan baik, maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja tersebut di kemudian hari, terutama terhadap pematangan karakter dan memicu terjadinya gangguan perkembangan mental emosional. Gangguan perkembangan mental 2 emosional akan berdampak terhadap meningkatnya masalah perilaku pada saat dewasa kelak.

Penelitian Sender et al (2023) ini menunjukkan bahwa kesehatan mental anak muda berhubungan dengan faktor sosial, budaya, dan ekonomi, tempat, seperti norma, jenis kelamin dan biaya perumahan, serta faktor tingkat individu seperti hubungan interpersonal atau pengalaman peristiwa traumatis. Penelitian Song (2021) menunjukkan bahwa ketahanan keluarga dapat berfungsi sebagai faktor pelindung yang mengarah pada penurunan masalah perilaku, meskipun mengalami kesulitan di masa kecil. Menjaga ketahanan keluarga yaitu mengajar keluarga cara untuk mengatasi kesulitan, seperti: diagnosis ADHD anak, masalah perilaku, dan atau pengalaman buruk lainnya di lingkungan anak-anak, memiliki potensi besar untuk mengurangi perilaku remaja dan masalah kesehatan mental. Penelitian Liu Y. et al (2020) menunjukkan hubungan keluarga memainkan peran penting dalam membentuk status psikologis remaja di Cina, sehingga pentingnya mempertimbangkan hubungan keluarga karena hal ini mempengaruhi kesejahteraan remaja.

Kegiatan pemberdayaan Masyarakat di Desa Gogik yang berhubungan dengan program Kesehatan yang sudah berjalan adalah Posyandu balita dan Posyandu Lansia, sedangkan Posyandu remaja belum ada. Hal ini memungkinkan belum adanya wadah yang bisa digunakan untuk memantau kesehatan remaja. Kesehatan remaja yang perlu diperhatikan tidak hanya Kesehatan fisik saja namun juga kesehatan mentalnya. Berdasarkan survey awal yang dilakukan kepada keluarga di Desa Gogik ditemukan lebih dari 87,5 % keluarga yang hadir belum mengetahui tentang bagaimana cara menjaga kesehatan mental pada remaja, sehingga perlu adanya edukasi terhadap keluarga sehingga peran keluarga untuk menjaga kesehatan mental remaja meningkat.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai sasaran yaitu keluarga dari remaja di Desa Gogik. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diawali dengan koordinasi dengan kepala Desa Gogik dan Kader Kesehatan kemudian mengundang keluarga (orang tua) anak remaja di rumah kepala Dusun. Sasaran pada kegiatan ini adalah keluarga atau orangtua dari remaja dengan alasan bahwa keluarga merupakan lingkungan terdekat dengan remaja, sehingga apabila

pengetahuan keluarga meningkat maka diharapkan peran keluarga dalam mendidik anak yang berusia remaja bisa sesuai dengan tahap perkembangannya dan menjadi remaja yang sehat baik secara fisik maupun mental.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini dibagi menjadi 2 tahapan, yang pertama adalah pemaparan materi dilanjutkan dengan tahapan yang kedua yaitu sharing pengalaman dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi materi tentang tahap perkembangan remaja, pentingnya menjaga kesehatan remaja, cara menjaga kesehatan mental remaja dan peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental remaja. Materi yang pertama adalah materi tentang tahap perkembangan remaja. Hal ini perlu dilakukan supaya keluarga mengerti apa saja yang terjadi pada masa remaja supaya keluarga lebih memahami dan melihat apakah anak/remajanya sudah mengalami perkembangan sesuai dengan usianya ataukah belum. Materi yang kedua yaitu tentang ciri-ciri remaja sehat mentalnya, hal ini untuk meningkatkan pengetahuan keluarga tentang berbagai permasalahan yang mungkin muncul pada remaja dan tidak diketahui oleh keluarga. Materi yang ketiga tentang peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental remaja. Hal ini sesuai penelitian Song (2021) bahwa faktor ketahanan keluarga dapat menurunkan gangguan perilaku pada remaja.



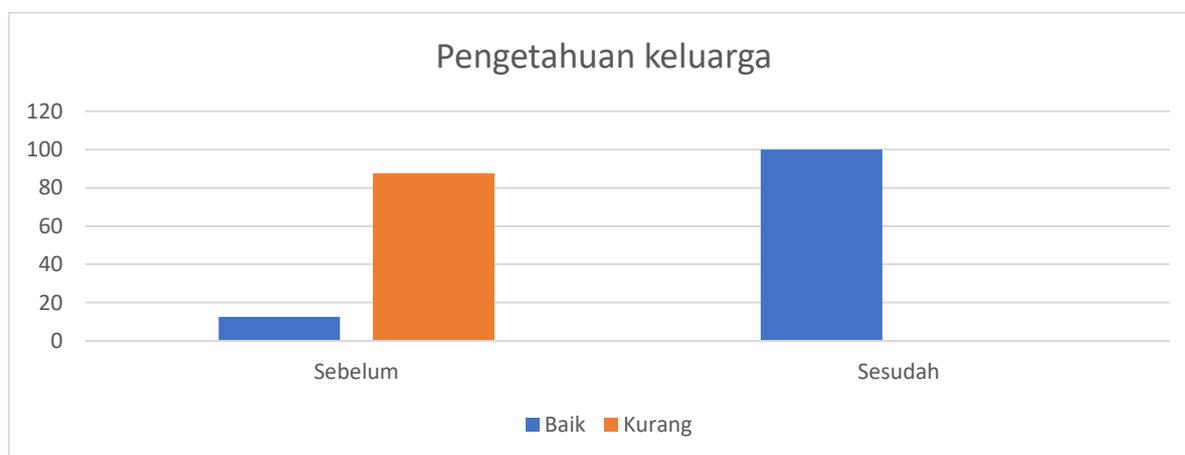
Gambar 1. Pemaparan materi



Gambar 2. Diskusi dan sharing

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dibagi menjadi 2 tahapan yaitu: pemaparan materi dilanjutkan dengan tahapan yang kedua yaitu sharing pengalaman dan diskusi. Pada tahap awal pelaksanaan kegiatan dilakukan pengenalan dengan semua peserta sehingga terjalin suatu kepercayaan. Tahap selanjutnya adalah penjelasan tujuan kegiatan dan kegiatan yang akan dilakukan. Selanjutnya dibagikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan awal dari peserta. Setelah semua kuesioner terkumpul selanjutnya adalah pemaparan materi. Untuk mengetahui hasil peningkatan pengetahuan keluarga dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan hasil sebagai berikut:



Gambar 3. Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan

Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa pengetahuan peserta yaitu keluarga dari remaja meningkat cukup signifikan. Pengetahuan peserta yang awalnya hanya 12,5 % yang mempunyai kategori baik meningkat tajam menjadi 100 % kategori baik. Dengan peningkatan pengetahuan ini diharapkan keluarga akan mengoptimalkan perannya dalam menjaga kesehatan mental remaja. Hal ini sesuai dengan Notoatmodjo (2014) bahwa perilaku akan dipengaruhi

oleh pengetahuan seseorang, sesuai dengan domainnya bahwa pengetahuan itu mulai dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Materi pertama yang disampaikan meliputi perkembangan remaja. Karakteristik Remaja (Adolesence) merupakan tumbuh menjadi dewasa. Remaja merupakan suatu masa dimana kehidupan individu menjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan jati diri. Pada masa transisi-transisi dari masa anak-anak ke masa remaja, remaja mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mempunyai sifat yang unik, salah satunya sifat ingin meniru sesuatu hal yang dilihat, kepada keadaan dan lingkungan sekitarnya. Remaja sendiri mengevaluasi diri secara keseluruhan dan juga terdapat beberapa pemisah dimensi diri seperti dalam bidang akademik, olahraga, penampilan hubungan sosial dan moral. Beberapa ciri umum yang harus diketahui mengenai karakteristik remaja, diantaranya adalah: 1. Pertumbuhan Fisik 2. Perkembangan seksual 3. Cara berfikir kausalitas 4. Emosi yang meluap-luap 5. Mulai tertarik kepada lawan jenis 6. Menarik perhatian lingkungan 7. Terikat pada kelompok. Remaja dalam masa pertumbuhannya akan mengalami masa-masa transisi diantaranya:

- a. Transisi secara fisik yang berkaitan dengan bentuk tubuh,
Bentuk tubuh remaja yang sudah mulai berbeda dengan anak-anak akan tetapi belum sepenuhnya pula, terlihat seperti orang-orang dewasa Hal tersebutlah yang membuat masyarakat yang kurang konsisten.
- b. Transisi dalam kehidupan emosional
Perubahan hormonal yang terjadi pada remaja mengakibatkan ketidakstabilan emosi. Hal tersebut yang membuat remaja tampak terlihat cepat tersinggung, mudah marah, gembira, dan sering merasakan gelisah.
- c. Transisi dalam kehidupan sosial
Lingkungan teman sebaya mulai memegang peranan penting bagi remaja, karena mereka cenderung mulai bergeser keluar dari keluarga.
- d. Transisi dalam nilai-nilai moral
Pada saat ini remaja mulai meragukan nilai-nilai yang dianutnya dan cenderung menuju nilai-nilai yang dianut oleh orang-orang dewasa.
- e. Transisi dalam Pemahaman Remaja mengalami perkembangan kognitif yang pesat sehingga mulai mengembangkan kemampuan berfikir secara abstrak (Susanti, 2018)

Materi yang disampaikan kedua adalah tentang ciri-ciri remaja sehat mentalnya yaitu memiliki kesadaran yang penuh tentang kemampuan yang dimiliki mental atau jiwa,

kemampuan menghadapi dan mengelola stress/tekanan kehidupan secara wajar, mampu beraktivitas atau bekerja dengan produktif atau mencukupi kebutuhan hidupnya, memiliki kemampuan berperan serta kepada lingkungannya, kemampuan menerima diri apa adanya, memiliki kemampuan memelihara rasa nyaman kepada orang lain. Ciri-ciri kesehatan mental yang baik pada remaja antara lain:

1. Merasa lebih Bahagia dan lebih positif tentang diri mereka sendiri dan menikmati hidup
2. Bangkit Kembali dari kekesalan dan kekecewaan
3. Memiliki hubungan yang lebih sehat dengan keluarga dan teman
4. Melakukan aktivitas fisik dan makan makanan yang sehat
5. Terlibat dalam kegiatan
6. Memiliki rasa pencapaian
7. Bisa bersantai dan tidur nyenyak
8. Merasa nyaman di komunitas mereka

Materi yang ketiga adalah tentang peran keluarga. Keluarga merupakan tempat ternyaman bagi seorang anak, beberapa fungsi keluarga selain sebagai tempat berlindung diantaranya adalah:

- a. Mempersiapkan anak-anak bertingkah laku sesuai dengan dengan nilai-nilai dan norma-norma aturan dalam masyarakat dimana keluarga tersebut berada (sosialisasi).
- b. Melindungi anggota keluarganya yang tidak produksi lagi (jompo).
- c. Meneruskan keturunan.
- d. Mengusahakan terselenggaranya kebutuhan ekonomi rumah tangga (ekonomi) sehingga keluarga sering disebut unit produksi.

Keluarga memiliki peranan utama dalam mengasuh anak, di segala norma dan etika yang berlaku didalam lingkungan masyarakat dan, dan budayanya dapat diteruskan dari orang tua kepada anak-anaknya dari generasi-generasi yang disesuaikan dengan perkembangan masyarakat. Keluarga memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia pendidikan moral dalam keluarga perlu ditanamkan pada sejak dini pada setiap individu. Walau bagaimanapun, selain tingkat pendidikan, moral individu juga menjadi tolak ukur berhasil tidaknya suatu Pembangunan (Diah et al.2015)

Setelah pemaparan materi selesai dilanjutkan dengan diskusi dan sharing. Pada tahap ini antusias peserta cukup tinggi. Orang tua remaja menceritakan bagaimana pengalaman mereka dalam mendidik anak remajanya dan berbagai permasalahan yang sering muncul. Diskusi berjalan dengan lancar dan semua pertanyaan sudah terjawab oleh narasumber.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa peserta terdiri dari 32 keluarga atau orang tua remaja dengan rentang usia 38–50 tahun, seluruhnya (100%) berjenis kelamin perempuan. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebanyak 28 peserta (87,5%) memiliki pengetahuan yang kurang dalam menjaga kesehatan mental remaja, sementara hanya 4 peserta (12,5%) yang memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan signifikan, di mana seluruh peserta (100%) memiliki pengetahuan yang baik dalam menjaga kesehatan mental remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Gogik Nyatnyono Ungaran Barat yang telah memberikan kesempatan untuk berbagi ilmu melalui edukasi kepada keluarga dengan anak remaja. Terima kasih juga kepada seluruh keluarga yang telah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini, semoga kegiatan ini memberikan manfaat. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah banyak memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, baik dalam hal pembiayaan maupun sarana dan prasarana, sehingga kegiatan ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Diah, et al. (2015). Peran keluarga sangat penting dalam pendidikan mental, karakter anak serta budi pekerti anak. *Jurnal Sosial Humaniora*, 1, 47–48.
- Erskine, H. E., et al. (2016). Long-term outcomes of attention-deficit/hyperactivity disorder and conduct disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(10). Elsevier.
- Hartanto, F., & Selina, H. (2011). Prevalensi masalah mental emosional pada remaja di Kota Semarang dengan menggunakan kuesioner kekuatan dan kesulitan (SD). *Paediatrica Indonesiana*, 51(Suppl 4).
- Hoon, S., et al. (2014). The religiosity of children of immigrants and natives in England, Germany, and the Netherlands: The role of parents and peers in class. *European Sociological Review*, 30(2), 194–206.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pokok-pokok hasil Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Mengenal pentingnya kesehatan mental pada remaja. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Retrieved from <https://kemkes.go.id>
- Notoadmodjo, S. (2014). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sender, H., et al. (2023). Social and cultural conditions affecting the mental health of Syrian, Lebanese, and Palestinian adolescents living in and around Bar Elias, Lebanon. *Journal of Migration and Health*, 7.
- Song, J., et al. (2022). Behavioral and mental health problems in adolescents with ADHD: Exploring the role of family resilience. *Journal of Affective Disorders*, 294, 450–458. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.07.073>
- Stuart, G. W. (2015). Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa Stuart (1st ed.). Elsevier.
- Susanti, S. S. (2018). Kesehatan mental remaja dalam pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*.
- World Health Organization. (2022). Prevention and promotion in mental health. *Mental Health: Evidence and Research*. Geneva: Department of Mental Health and Substance Dependence.