

## Peran Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi

**Elyusra Ulfah**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
elyusra.ulfah@uin-suska.ac.id

### Abstrak

Pandemi *COVID-19* tidak hanya menyerang kesehatan fisik, akan tetapi juga berdampak pada kesehatan mental seperti munculnya kecemasan, stres dan depresi. Permasalahan ini juga terjadi pada diri remaja. Untuk itu, dibutuhkan upaya pencegahan dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental. Salah satunya adalah melalui peran keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menceritakan pengalaman hidup remaja mengenai peran keluarga terhadap kesehatan mental di masa pandemi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan model penelitian biografi melalui pendekatan *narrative analysis*. *Narrative analysis* dilakukan untuk menginterpretasikan secara terorganisir serangkaian kejadian menjadi satu kesatuan yang utuh sehingga arti penting dari kejadian tersebut dapat dipahami. Subjek penelitian adalah dua orang remaja yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara. Analisis data yang digunakan adalah analisis tematik. 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. Peran keluarga merupakan salah satu ujung tombak dalam mewujudkan kesehatan fisik dan mental remaja sehingga tercapai keluarga yang bahagia, sejahtera, aman dan sentosa.

*Kata kunci: Peran Keluarga, Kesehatan Mental, Remaja.*

### Pendahuluan

Penyakit *Coronavirus (COVID-19)* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2. Kebanyakan orang yang terinfeksi virus akan mengalami penyakit pernafasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. Namun, beberapa akan menjadi sakit parah dan memerlukan perhatian medis. Orang yang lebih tua dan memiliki riwayat penyakit seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernafasan kronis atau kanker lebih mungkin mengembangkan penyakit serius. Siapapun dapat jatuh sakit dengan

*COVID-19* dan menjadi sakit parah atau meninggal pada usia berapapun (WHO, 2021).

Cara terbaik untuk mencegah dan memperlambat penularan adalah dengan mendapat informasi yang baik tentang penyakit dan bagaimana virus menyebar. Lindungi diri, keluarga serta orang lain dari infeksi dengan menjaga jarak, menggunakan masker dan sering mencuci tangan. Virus dapat menyebar dari mulut atau hidung orang yang terinfeksi dalam cairan kecil ketika batuk, bersin, dan tertawa.

Penting bagi individu untuk selalu menjaga kesehatan fisik dan kesehatan mental secara bersama-sama di masa pandemi ini. Tidak sedikit hasil penelitian menyebutkan bahwa selama masa pandemi ini berbagai permasalahan kesehatan mental terjadi, seperti penelitian yang menyebutkan tentang prevalensi kecemasan, stres dan depresi terjadi pada masyarakat secara umum (Salari et al., 2020). Selain itu, disebutkan bahwa tingkat kecemasan, stres dan depresi masyarakat umumnya pada masa pandemi ini masih dalam batas normal, hanya sedikit yang mengalami depresi, kecemasan dan stres pada tingkat yang parah yang dapat merugikan diri dan orang disekitar (Pratiwi, 2021).

Untuk itu, perlu kerjasama antar individu dalam keluarga sehingga tercipta keluarga yang tangguh dan berkualitas. Di samping itu, tercipta keluarga yang memiliki kesehatan mental yang prima. Keluarga yang tentunya memiliki peranan penting dalam menciptakan kesehatan mental bagi semua anggota keluarga.

Menurut Undang-undang Republik Indonesia nomor 18 tahun 2014 disebutkan bahwa kesehatan mental (jiwa) adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (UU No. 18, 2014). Sementara dalam kamus psikologi disebutkan bahwa kesehatan mental merupakan keadaan penyesuaian diri yang baik disertai satu keadaan subjektif dari kesehatan dan kesejahteraan, penuh semangat hidup, dan disertai perasaan bahwa seseorang mampu menggunakan bakat dan kemampuannya (Chaplin, 1997).

Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dengan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. Kesanggupan untuk menyesuaikan diri itu akan membawa individu kepada kenikmatan hidup dan terhindar dari kecemasan, kegelisahan, dan ketidakpuasan (Ardani, 2020). Kesehatan mental di sini, dapat dimulai dari diri sendiri, dengan orang lain (orang terdekat yaitu keluarga) dan masyarakat.

Senada dengan itu, kesehatan jiwa adalah kondisi mental sejahtera yang memungkinkan hidup seseorang menjadi harmonis dan produktif sebagai bagian yang utuh dari kualitas hidup, memperhatikan seluruh sisi kehidupan manusia dengan ciri menyadari sepenuhnya kemampuan dirinya, mampu menghadapi tekanan hidup yang wajar, mampu bekerja secara produktif dan memenuhi kebutuhan hidupnya, dapat berperan serta dalam lingkungan hidup, menerima dengan baik apa yang ada pada dirinya, serta merasa nyaman bersama dengan orang lain (Kementerian Kesehatan, 2009).

Penelitian mengenai kesehatan mental telah banyak dilakukan. Diantaranya penelitian mengenai optimalisasi peran keluarga dalam menghadapi persoalan *COVID-19* (Santika, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimalisasi peran keluarga dalam menghadapi persoalan *COVID-19* dapat diketahui dari (1) kemampuan mendisiplinkan seluruh perilaku anggotanya, (2) mengedukasi atau mendidik anak-anaknya supaya mematuhi protokol kesehatan yang ditetapkan Pemerintah, (3) mempersiapkan dan memenuhi kebutuhan hidup anggotanya, (4) menanamkan kebiasaan pada anggotanya untuk senantiasa mempraktikkan pola hidup sehat dengan berolahraga secara rutin dan teratur, (5) memelihara kesehatan mental anggotanya, (6) saling memotivasi dan menguatkan, (7) sosial kemasyarakatan dalam upaya pemenuhan kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk sosial.

Selain itu, ada penelitian lain yang berjudul Peran Keluarga dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja (Cahyanti, 2020). Hasil penelitian menyebutkan bahwa diharapkan keluarga selalu memperhatikan perkembangan mental anak baik saat berada di dalam rumah maupun di lingkungan masyarakat. Selain itu, keluarga lebih

banyak meluangkan waktu untuk anak, memberikan rasa aman, nyaman dan menciptakan suasana rumah yang damai.

Penelitian ini bertujuan untuk menceritakan pengalaman hidup remaja mengenai peran keluarga terhadap kesehatan mental di masa pandemi. Penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan keilmuan psikologi secara umum. Selain itu, penelitian ini bermanfaat juga untuk remaja dalam menyelesaikan permasalahan kesehatan mental dengan cara yang tepat.

### **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan model penelitian biografi melalui pendekatan *narrative analysis*. *Narrative analysis* dilakukan untuk menginterpretasikan secara terorganisir rangkaian kejadian menjadi satu kesatuan yang utuh sehingga arti penting dari kejadian tersebut dapat dipahami (Rahman, 2017). Dalam melakukan interpretasi, narasi sebenarnya merepresentasikan konteks, nilai-nilai, pengalaman dan realitas objektif lainnya. Dengan demikian, kita bisa memahami perilaku, kepribadian, nilai-nilai dan aspek-aspek psikologis lainnya dengan melakukan analisis terhadap narasi.

Penelitian naratif merupakan penelitian dengan desain peneliti mendeskripsikan kehidupan dari individu, mengumpulkan dan menceritakan kehidupan orang dan menulis naratif dari pengalaman individu (Assjari dan Permanarian, 2010). Dalam penelitian ini, tipe dan bentuk penelitian naratif yang digunakan adalah tipe narasi pribadi.

Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang remaja yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiono, 2013). Pertimbangan tertentu yang dimaksud dalam penelitian ini adalah remaja dengan usia 19 tahun, berjenis kelamin perempuan, berstatus mahasiswa, dan memiliki pengalaman pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres atau depresi.

Metode pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan mewawancarai subjek penelitian. Subjek diminta untuk menceritakan pengalaman-pengalaman

yang dialami pada masa lalu dan masa sekarang berkaitan dengan permasalahan kesehatan mental yang dialami dalam keluarga, serta meminta subjek untuk menyampaikan harapannya untuk masa yang akan datang berkaitan dengan peran keluarga terhadap kesehatan mental remaja.

Analisis data yang digunakan adalah analisis tematik. Peneliti menuliskan narasi tentang kisah pengalaman subjek. Peneliti melakukan penceritaan ulang kisah pengalaman yang dialami subjek. Penceritaan ulang yang dilakukan peneliti menegaskan titik sentral dalam laporan penelitian naratif. Selain itu, peneliti memasukkan analisis untuk menyoroti tema-tema spesifik yang muncul dalam deskripsi hasil penceritaan ulang peneliti.

## Hasil

### Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang remaja yang berusia 19 tahun, berjenis kelamin perempuan, berstatus sebagai mahasiswa dan sama-sama beragama Islam. Nama subjek dalam penelitian ini adalah UY dan NR. UY adalah anak kedua dari dua orang bersaudara (bungsu), sedangkan NR adalah anak pertama dari tiga orang bersaudara (sulung).

Tabel 1. Subjek penelitian

Subjek penelitian	Subjek 1	Subjek 2
Nama	UY	NR
Usia	19 tahun	19 tahun
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
Status	Mahasiswa	Mahasiswa
Anak ke... dari...	2 dari 2 bersaudara	1 dari 3 bersaudara
Agama	Islam	Islam

Berdasarkan cerita yang dikisahkan oleh kedua orang subjek diketahui bahwa mereka sama-sama pernah memiliki pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan dalam keluarga. Diantara pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan yang dialami UY dan NR adalah adanya konflik dengan orang tua. Subjek UY sejak kecil selalu dikekang oleh orang tua, tidak boleh keluar rumah dan tidak boleh kemana-mana, sehingga UY merasa kesepian dan mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan orang lain, terutama dengan teman-temannya. Selain

itu, UY juga sering dikasari oleh ibunya semenjak ia masih sekolah dasar. Bila UY melakukan kesalahan, maka ia dihukum seperti tidak boleh tidur di atas kasur, didiamkan dan disuruh mengambil makanan sendiri kalau ingin makan. Saat UY tidak sengaja merusak *handphone* ayahnya, UY langsung dimarahi dan dipukul pakai ikat pinggang. Demikian juga saat UY tidak sengaja membuka pintu mobil lebar-lebar lalu mengenai pintu garasi, ayahnya juga marah sambil mencubiti badan UY. Sejak kecil UY sering melihat kedua orang tuanya bertengkar sambil membanting *handphone*, sehingga untuk SMP dan SMA UY minta dimasukkan ke pondok pesantren yang ada di Padangpanjang Sumatera Barat. UY merasa senang dan nyaman di pondok karena memiliki banyak teman dan guru yang menyayanginya. Namun karena pandemi *COVID-19*, UY kembali melanjutkan pendidikannya di kampung halamannya dan tinggal bersama keluarganya. Subjek mengaku cukup sulit untuk melupakan pengalaman masa lalunya. Pengalaman ketika UY punya masalah dan UY melampiaskan kemarahannya pada benda atau barang yang ada di dekatnya dengan cara melempar atau menghancurkan barang tersebut. Setelah melakukan hal tersebut, UY merasa lega.

Sementara pada subjek NR, pengalaman masa lalu yang tidak mengenakan yang dialaminya adalah saat terjadi konflik dengan ibunya. Ibunya sering mengatakan bahwa NR adalah anak yang tidak berguna, ibunya merasa malu memiliki NR. Saat emosi, ibunya menyuruh NR untuk pergi dari rumah. NR pernah juga diancam akan dibunuh oleh ibunya karena *earphone* ibu dibawa oleh NR. Ibu mengatakan kalau NR maling dan mengancam akan menggorok lehernya. NR merasa tidak aman berada di rumah bersama ibunya. Ibu NR sering memarahi NR di depan adik-adiknya, sehingga adik-adik NR yang berjarak 6 tahun dan 12 tahun di bawahnya menjadi tidak sopan kepada NR. Akibat dari perlakuan ibunya, NR jadi sering menangis, menjambak rambutnya sendiri, bahkan hampir saja NR meminum obat nyamuk (baygon) karena pernah berpikiran untuk mengakhiri hidup dengan segala permasalahan yang ada dengan ibunya. Sedangkan ayah NR bekerja di luar kota dan pulang ke rumah sekali dalam seminggu. NR pernah pingsan di sekolah saat kelas 1 SMA dan dibawa ke Rumah Sakit untuk cek kesehatan. Hasil

pemeriksaan dokter menunjukkan NR memiliki riwayat penyakit kista ovarium. Untuk mengatasi penyakitnya, NR harus terapi sekali dalam tiga bulan. Biaya yang dikeluarkan orang tua NR setiap kali terapi adalah Rp. 500.000,-. Setiap terapi NR selalu ditemani ibunya. Untuk ringkasnya, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Temuan tematik penelitian

Tema	Sub tema	UY	NR
Pengalaman Masa Lalu	Konflik dengan:	Kedua orang tua	Ibu
	Riwayat kesehatan	Tidak ada	Kista ovarium
	Emosi	Tidak stabil	Tidak stabil
	Interaksi sosial	Mengalami hambatan	Tidak ada
	Problem solving	Agresi barang/benda	Menyakiti diri sendiri
	Keinginan bunuh diri	Tidak ada	Pernah ada

Konflik dengan orang tua subjek memunculkan permasalahan kesehatan mental pada subjek UY dan NR, sehingga subjek berharap di masa yang akan datang orang tua mereka dapat memberikan perhatian untuk dirinya. Subjek menilai orang tua dapat memberi peran dalam mensejahterakan jiwanya (mental). Kesejahteraan yang tentu saja akan berguna untuk kesehatan lahir dan batin mereka. Peran keluarga terhadap kesehatan mental remaja yang dimaksud oleh UY dan NR adalah:

#### 1. Peran melindungi

Setiap anak berhak mendapatkan perlindungan dari orang tua, khususnya ayah sebagai kepala keluarga. Perlindungan itu berfungsi untuk menjaga anak agar terhindar dari permasalahan kesehatan mental, seperti kisah pengalaman yang pernah dialami UY sejak masa sekolah dasar yaitu sering mendapat perlakuan kasar oleh orang tua karena melakukan kesalahan yang tidak sengaja. Peran melindungi bukan berarti mengekang, seperti yang dialami oleh subjek UY “tidak diperbolehkan ke luar rumah atau kemana-mana, kecuali ditemani oleh orang tua” sehingga mengakibatkan UY menjadi kesepian tiada teman sebaya.

#### 2. Peran mendampingi

Keluarga berfungsi untuk mendampingi setiap anggota keluarganya. Mendampingi dengan sepenuh hati saat mesti ke dokter untuk mengecek kesehatan, seperti yang dialami NR. Peran mendampingi ini menjadikan remaja seolah adalah teman sebaya. Mendampingi remaja dapat juga bermakna memberikan perhatian penuh kepada anak.

3. Peran memberikan rasa nyaman.

Setiap anak tentu menginginkan keluarga dapat memberikan rasa nyaman kepada dirinya. Kenyamanan batin yang dirasakan oleh anak tentu saja dapat menghindarkan dirinya dari permasalahan kesehatan mental. Perasaan nyaman dapat menjadikan individu agar dapat dengan mudah mengontrol perilakunya.

4. Peran menjalin komunikasi interaktif

Komunikasi interaktif antar anggota keluarga mesti selalu dijalin dan dijaga agar hubungan antar keluarga menjadi harmonis. Komunikasi interaktif berarti adanya kemampuan subjek dalam mengkomunikasikan keinginan secara timbal balik.

5. Peran menciptakan pola pengasuhan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan jiwa yang sehat

Pertumbuhan dan perkembangan jiwa yang sehat pada anak dapat dipengaruhi oleh pola pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua. Apabila sejak kecil orang tua cenderung memanjakan anak, maka saat dewasa anak akan mengalami kesulitan untuk mandiri. Begitu juga sebaliknya.

Tabel 3. Temuan tematik penelitian b

Tema	Sub tema	UY	NR
Peran Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Remaja	Melindungi	perlindungan dari kedua orang tua terutama ayah	Perlindungan dari ibu
	Mendampingi	Dampingan kedua orang tua sangat berarti	Pendampingan dari orang tua sangat dibutuhkan, apalagi jika ibu dapat mendampingi saat proses terapi
	Memberikan rasa nyaman	Perasaan nyaman dari kedua orang tua	Perasaan nyaman dari ibu
	Menjalin komunikasi interaktif	Jalinan komunikasi interaktif membuat keluarga menjadi harmonis	Komunikasi timbal balik
	Menciptakan pola pengasuhan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan jiwa yang sehat	Berharap orang tua tidak memanjakan sehingga diri mampu untuk mandiri	Berharap ibu tidak berusaha untuk memojokkan diri sehingga jiwa menjadi sehat



### **Diskusi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konflik dengan orang tua subjek memunculkan permasalahan kesehatan mental pada subjek UY dan NR. Sementara keluarga memiliki peranan penting terhadap kesehatan mental remaja. Untuk itu, dibutuhkan peran keluarga dalam mensejahterakan kesehatan mental remaja.

Diantara peran keluarga yang dimaksud adalah peran melindungi, mendampingi dan memberikan rasa nyaman, menjalin komunikasi interaktif, serta menciptakan pola pengasuhan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan jiwa yang sehat. Sehingga dengan demikian, remaja dapat terhindar dari permasalahan kesehatan mental, seperti stres, cemas dan depresi.

Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyanti (2020) yang menyebutkan bahwa keluarga mestilah memperhatikan perkembangan mental anak, memberikan rasa aman dan nyaman serta menciptakan suasana rumah yang damai sentosa. Selain itu, Satuan Tugas Penanganan *COVID-19* Nasional (2020) menyebutkan bahwa keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pemulihan melalui proses pendampingan atau perawatan. Di samping itu, keluarga juga dapat melakukan langkah-langkah berikut dalam mengurangi resiko kerentanan dan meningkatkan ketangguhan keluarga. Diantaranya adalah melihat apa yang dibutuhkan oleh anggota keluarga, mendengarkan keluhan anggota keluarga, memberi rasa nyaman, melindungi dari situasi yang lebih buruk serta mengelola harapan.

### **Kesimpulan**

Pandemi *COVID-19* belum usai, akan tetapi tentu saja kita menginginkan agar kesehatan mental remaja tetap terjaga dengan adanya peran dari keluarga. Dalam hal ini, peran keluarga merupakan salah satu ujung tombak dalam mewujudkan kesehatan fisik dan mental remaja sehingga tercapai keluarga bahagia, sejahtera, aman dan sentosa.

### Daftar Pustaka

- Assjari dan Permanarian. (2010). Desain Penelitian Naratif. *Jassi Anakku*, 9(2), 172-183.
- Cahyanti, A. (2020). *Peran Keluarga Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja Di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur*. 59.
- Kementerian Kesehatan. (2009). *Guidance for Community Mental Health Services (Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa Komunitas)*. 1–33. <http://www.hukor.kemkes.go.id>
- Pratiwi, N. M. (2021). Depression, Anxiety, and Stress Levels in the Community of Tabanan District During the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 375–382. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Santika, I. G. N. (2020). Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan COVID-19: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 6(2), 127–137. <http://dx.doi.org/10.23887/jiis.v6i2.28437>
- Satuan Tugas Penanganan COVID-19 Nasional. (2020). *Panduan Kesehatan Jiwa pada Masa Pandemi COVID-19: Peran keluarga sebagai pendukung utama*. <https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi Edukasi/2021/Februari/Panduan Kesehatan Jiwa di Masa Pandemi - Satgas Penanganan COVID-19.pdf>
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- UU No. 18. (2014). Undang - Undang Republik Indonesia Tentang Kesehatan Mental No. 18 Tahun 2014. *Undang - Undang Tentang Kesehatan Jiwa*, 1, 2.