

Gambaran Perkembangan Mental Emosional Pada Remaja Description Of Emotional Mental Development In Adolescent

Yulia Susanti¹, Elza Mega Pamela², Dwi Haryanti³

¹Dosen PSIK STIKES Kendal

²Mahasiswa Ners STIKES Kendal

³Dosen PSIK STIKES Kendal

Abstrak

Pendahuluan: Remaja merupakan generasi bangsa yang harus diperhatikan dari segi perkembangan mental dan emosionalnya. Masalah mental emosional pada remaja merupakan sesuatu hal yang menghambat seseorang dalam usahanya menyesuaikan diri dengan lingkungan dan pengalamannya. Masalah mental emosional semakin tinggi pada kelompok usia di atas 15 tahun, yang berdampak pada masalah perilaku saat dewasa. Tujuan penelitian ini menggambarkan perkembangan mental emosional pada remaja. Metodologi: Penelitian dengan desain *deskriptif* menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah remaja yang tinggal di Desa Sukorejo. Pengambilan sampel secara acak sederhana sebanyak 97 orang. Hasil penelitian menunjukkan perkembangan mental emosional remaja sebagian besar pada kategori baik sebanyak 49 (50,5%), sedangkan pada kategori kurang baik sebanyak 48 (49,5%). Diskusi: Perawat Komunitas diharapkan dapat meningkatkan pengawasan terhadap perkembangan remaja, baik melalui kegiatan di sekolah maupun rumah. Penelitian selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut faktor yang mempengaruhi perkembangan mental emosional remaja yang tinggal bersama keluarga maupun tidak.

Kata kunci : *Perkembangan Mental Emosional, Remaja*

ABSTRACT

Introduction: Teens are the generation of the nation that must be considered in terms of mental and emotional development. Emotional mental problems in adolescents is something that prevents a person in his effort to adjust to the environment and experience. Emotional mental problems are higher in the age group above 15 years, which affects behavioral problems as adults. The purpose of this study illustrates emotional mental development in adolescents. Methodology: Descriptive research using cross sectional approach. The study population is adolescents who live in Sukorejo Village. Simple random sampling of 97 people. The result of the research shows that the mental development of teenage emotion is mostly in good category as much as 49 (50,5%), while in the less good category is 48 (49,5%). Discussion: Community Nurses are expected to improve supervision of adolescent development, both through school and home activities. Further research to further examine the factors that affect the emotional mental development of adolescents who live with the family or not.

Keywords: Emotional Mental Development, Adolescent

Corresponding Author :

Yulia Susanti¹, Dosen PSIK STIKES Kendal, JalanLaut No.31 Kendal 51311

Email: yulia_s.Kepns@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Remaja merupakan generasi bangsa yang harus diperhatikan dari segi perkembangan mental dan emosionalnya (Gunardi, 2010). Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus perkembangan seseorang sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan biologik, psikologik, dan sosial terjadi pada masa ini. Pada saat yang bersamaan dapat memicu terjadinya konflik antara remaja dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitar. Apabila konflik ini tidak dapat diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negative terhadap perkembangan remaja, termasuk masalah mental emosional (IDAI, 2010).

Tugas perkembangan remaja yang harus dicapai pada masa remaja akhir adalah menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif, menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya

dari jenis kelamin manapun dan menerima peran jenis kelamin masing-masing. Masa remaja merupakan periode kerentanan dan kesempatan. Remaja mengalami tekanan karena banyaknya perubahan dalam dirinya (Wahyuningrum, 2013). Setiap anak memiliki potensi untuk dapat mencapai kematangan kepribadian untuk dapat menghadapi tantangan hidup di dalam lingkungannya. Potensi tersebut tidak akan berkembang dengan optimal tanpa ditunjang oleh faktor fisik dan lingkungan yang memadai. Hal ini dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental emosional secara berkelanjutan, terutama bagi remaja (IDAI, 2010).

Tantangan 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). Hasil penelitian WHO (2010) dalam Damayanti (2011) menyatakan bahwa 1 dari 5 anak yang berusia kurang dari 16 tahun mengalami masalah mental emosional. Anak yang berusia 4 – 15 tahun yang mengalami masalah perkembangan mental emosional sebanyak 104 dari 1000 anak. Angka kejadian tersebut makin tinggi pada kelompok usia di atas 15 tahun, yaitu 140 dari 1000 anak. Hasil penelitian terkait masalah perkembangan mental emosional yang dilakukan pada 578 siswa Sekolah Menengah Pertamadi kota Semarang tahun 2009, didapatkan hasil bahwa prevalensi masalah perkembangan mental emosional sebesar 9,1% (Hartanto, 2010).

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 emosional akan berdampak terhadap meningkatnya masalah perilaku pada saat dewasa kelak. Contohnya remaja yang merokok berisiko tinggi untuk ketergantungan terhadap nikotin, meminum alkohol pada usia kurang dari 15 tahun berisiko tinggi untuk menjadi seorang pecandu alkohol (*alcoholism*), perilaku pelanggaran hukum pada masa remaja diramalkan akan menyebabkan terjadinya gangguan kepribadian antisosial, melakukan hubungan seksual pada masa remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan dan *sexually transmitted disease* (Satgas, 2010).

Masalah mental emosional pada remaja merupakan sesuatu hal yang menghambat seseorang dalam usahanya menyesuaikan diri dengan lingkungan dan pengalamannya (Damayanti, 2010). Berdasarkan karakteristik dan tugas perkembangannya, remaja harus menghadapi perubahan dan berbagai tantangan baru dalam kehidupan mereka. Pentingnya keberhasilan perkembangan selama periode remaja dan konsekuensinya terhadap perkembangan dan kesehatan dimasa dewasa membuat isu tentang perkembangan mental emosional remaja (Septiani N., 2013).

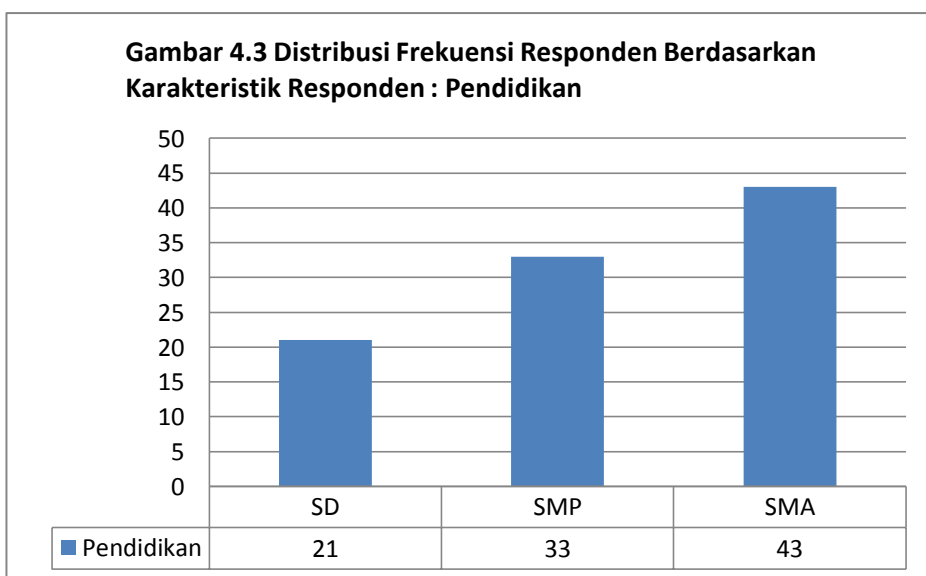
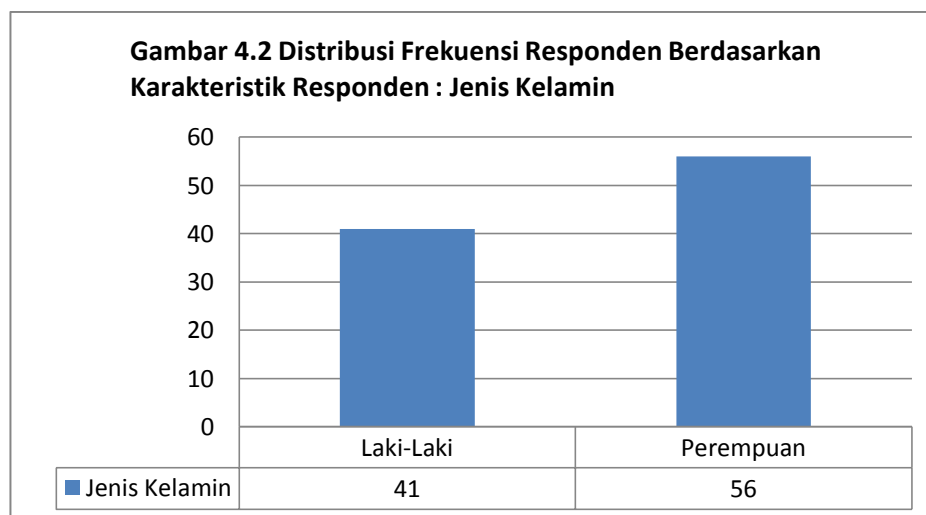
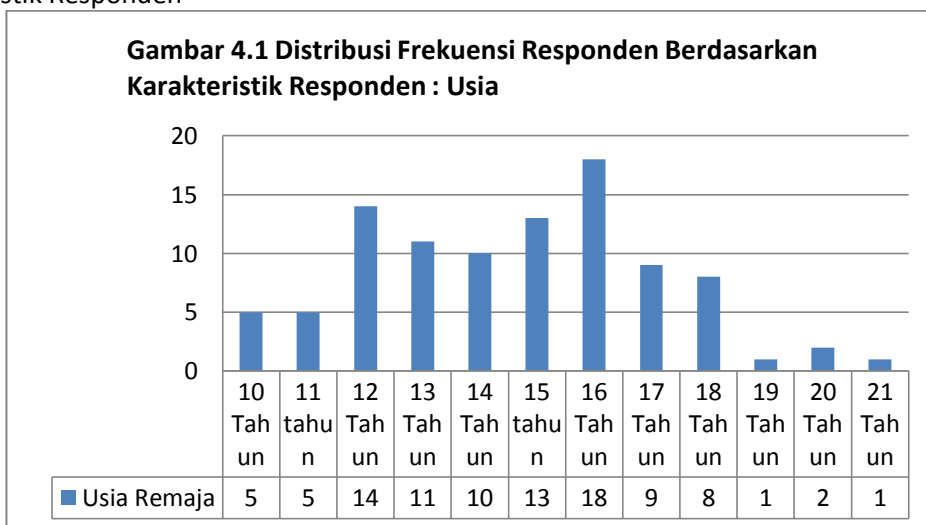
Berdasarkan studi pendahuluan dari hasil observasi dan wawancara dengan 15 remaja didapatkan hasil bahwa 6 diantaranya mengatakan malu saat bergaul dengan orang lain, 4 orang remaja terlihat biasa, dan 5 remaja perilakunya cenderung bertentangan yaitu marah saat ditegur oleh orang yang lebih tua dan kadang menunjukkan perilaku mencela terhadap sesamatemannya. Buruknya dampak yang dapat ditimbulkan akibat kegagalan fungsi perkembangan mental emosional pada remaja. Berdasarkan latar belakang tersebut tujuan dari penelitian ini adalah menggambarkan perkembangan mental emosional pada remaja di Desa Sukorejo Kabupaten Kendal.

METODE

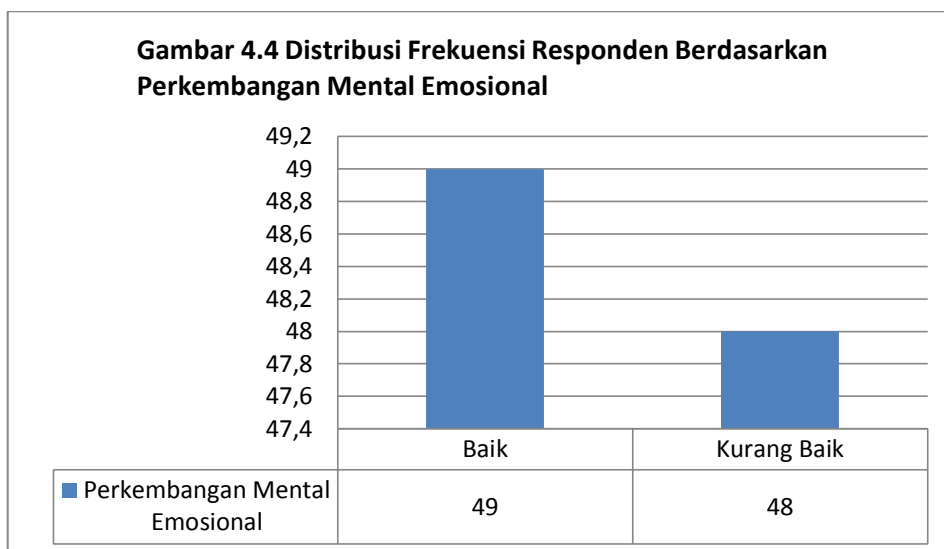
Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 10 – 21 yang tinggal di Desa Sukorejo Kabupaten Kendal sebanyak 128 orang. Pengambilan sampel secara acak sederhana sebanyak 97 orang. Alat penelitian ini menggunakan kuesioner karakteristik remaja dan kuesioner *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ).

HASIL

1. Karakteristik Responden



2. Gambaran Perkembangan Mental Emosional



PEMBAHASAN

1. Karakteristik Remaja

a. Usia Remaja

Usia remaja pada penelitian ini paling muda adalah 10 tahun, paling tua adalah 21 tahun, dan sebagian besar berusia 18 tahun. Usia menggambarkan sebuah tahapan-tahapan perkembangan. Usia 15-19 tahun merupakan tahap remaja pertengahan (Hurlock, 2010). Usia remaja 15-19 tahun berada pada rentang usia remaja pertengahan, cenderung membutuhkan kawan-kawan dan "narcistic" yaitu mencintai dirinya sendiri, suka dengan teman-teman yang memiliki sifat yang sama atau mirip dengan dia, dan bersifat labil atau mudah berubah-ubah tidak menentu atau plin plan. Semakin bertambah usia maka emosi, minat, konsentrasi, dan cara berpikir remaja sudah mulai stabil. Kemampuan untuk menyelesaikan masalah sudah mulai meningkat. Remaja mulai minat terhadap fungsi-fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru (Santrock, 2013).

Usia remaja tergolong masih kurang pengalaman, kurang pengertian, dan penalaran, sehingga remaja akan sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan dan hal-hal yang baru dialami (Hurlock, 2010). Masa remaja merupakan masa penyesuaian yang lebih dikenal dengan masa *storm and stress*, masa penuh gejolak yang selalu ingin mencari identitas diri, ingin selalu merasa diakui dan dihargai oleh orang lain dalam kelompoknya (Ahmadi, 2011). Purnama (1998) dalam Albaroroh (2016) juga mengatakan bahwa, di masa ini remaja akan menghadapi berbagai macam persoalan yang tidak dapat mereka selesaikan sendiri tanpa adanya bimbingan dan dukungan dari orang-orang terdekatnya.

b. Jenis Kelamin Remaja

Jenis kelamin remaja pada penelitian ini sebagian besar perempuan namun mempunyai selisih yang tidak terpaut jauh dengan jumlah responden laki-laki. Jenis kelamin berpengaruh terhadap perkembangan masalah mental. Santrock (2013) menyebutkan bahwa identitas gender melibatkan kesadaran, pemahaman, pengetahuan, dan penerimaan sebagai laki-laki atau perempuan. Teori *nature* menyebutkan bahwa laki-laki cenderung perkasa dan kuat, sedangkan perempuan cenderung lemah (Hurlock, 2010). Perasaan perempuan juga cenderung lebih peka dan sensitif dibandingkan dengan laki-laki (Bimo, 2010). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih menunjukkan gejala masalah mental daripada laki-laki. Penelitian lain menunjukkan bahwa perempuan menunjukkan gejala depresi dan keinginan bunuh diri yang lebih tinggi sedangkan laki-laki cenderung lebih menunjukkan tindakan kekerasan (Pilgrim, 2012).

Hal tersebut didukung pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Selina (2010) menghasilkan perkembangan emosional remaja perempuan 65% lebih terganggu dibandingkan dengan remaja laki-laki bila mendapatkan stresor sosial seperti *bullying*, kekerasan ataupun gaya hidup. Dapat

disimpulkan bahwa remaja yang tinggal di lingkungan panti maupun di lingkungan rumah cenderung mempunyai perkembangan mental emosional yang tidak baik terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dikarenakan perempuan lebih peka terhadap stresor sosial seperti ejekan teman.

c. Pendidikan Remaja

Pendidikan remaja pada penelitian ini sebagian besar SMA. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk pandangan terhadap lingkungan sekitar. Pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai atau informasi yang diperkenalkan (Notoatmodjo, 2012). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin luas wawasan berpikir sehingga memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri dengan lebih terbuka. Semakin orang berpendidikan akan semakin mengenal dirinya secara lebih baik, termasuk kelebihan dan kekurangannya, sehingga mereka cenderung mempunyai rasa percaya diri. Pengalaman pendidikan formal akan mempengaruhi sikap, konsepsi, dan cara berpikir dalam bertindak lebih fleksibel dan terbuka terhadap hal baru, serta ingatan dan perasaan yang luas, akan membawa seseorang menjadi percaya diri dan perkembangan emosionalnya (Desmita, 2010).

2. Gambaran Perkembangan Mental Emosional Remaja

Hasil penelitian menunjukkan perkembangan mental emosional remaja sebagian besar pada kategori baik yaitu sebanyak 49 (50,5%) responden, sedangkan pada kategori kurang baik yaitu sebanyak 48 (49,5%) responden. Meskipun sebagian besar perkembangan mental emosional dalam kategori baik akan tetapi banyak juga perkembangan mental emosional yang kategori kurang baik dengan selisih yang sedikit. Hal ini sejalan dengan penelitian Damayanti (2011) menemukan 35% remaja mengalami masalah mental dan emosional. Sama halnya dengan penelitian Hartanto (2011) yang menghasilkan 40% remaja mempunyai masalah mental emosional.

Banyak hal dan kondisi yang dapat menimbulkan tekanan (stres) dalam masa remaja. Mereka berhadapan dengan berbagai perubahan yang sedang terjadi dalam dirinya maupun target perkembangan yang harus dicapai sesuai dengan usianya. Di pihak lain, mereka juga berhadapan dengan berbagai tantangan yang berkaitan dengan pubertas, perubahan peran sosial, dan lingkungan dalam usaha untuk mencapai kemandirian. Tantangan ini tentunya berpotensi untuk menimbulkan masalah emosional dan memicu timbulnya tekanan yang nyata dalam kehidupan remaja jika mereka tidak mampu mengatasi kondisi tantangan tersebut (IDAI, 2013).

Masalah mental emosional pada anak yang tinggal dengan orangtua kandung berhubungan dengan masalah internalisasi. Damayanti (2011) menyatakan bahwa masalah mental emosional pada anak dan remaja dibagi menjadi dua kategori, yaitu internalisasi dan eksternalisasi. Gambaran masalah mental emosional internalisasi seperti temperamen, bingung, cemas, khawatir berlebihan, pemikiran pesimistis, perilaku menarik diri, dan kesulitan menjalin hubungan dengan teman sebaya (terisolasi, menolak, *bullied*). Masalah mental emosional internalisasi terutama terjadi pada anak yang kedua orangtuanya bekerja menetap dan jadwal dan aturan yang kaku bagi anaknya selama di rumah. Selain itu, dengan kedua orangtua bekerja terkadang timbul perasaan lelah dan beban yang besar untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Keadaan ini sangat mungkin sebagai dasar terjadinya masalah internalisasi. Sedangkan gambaran masalah mental emosional eksternalisasi, temperamen sulit, ketidakmampuan memecahkan masalah, gangguan perhatian, hiperaktifitas, perilaku bertentangan (tidak suka ditegur/diberi masukan positif, tidak mau ikut aturan), dan biasanya timbul perilaku agresif. Perkembangan mental emosional remaja yang kurang baik seperti lebih suka menyendiri, merasa cemas atau khawatir terhadap apapun, sering merasa tidak bahagia, tertekan atau menangis, sulit memusatkan perhatian pada apapun, sering merasa ketakutan dan mudah takut terhadap sesuatu, memiliki fokus dan perhatian yang kurang baik. Penelitian Wahyuningrum (2013) menghasilkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung labil dan mudah berubah-ubah. Hal ini disebabkan karena adanya beberapa faktor perkembangan yang belum terpenuhi diantaranya adalah faktor pengasuhan.

Seperti yang dijelaskan Zulkifi (2008) bahwa masalah mental emosional dapat dipengaruhi oleh lingkungan mikro dan lingkungan mini. Lingkungan mikro merupakan lingkungan terkecil bagi seorang individu. Ibu merupakan unsur utama yang paling berperan dalam lingkungan mikro. Peran ibu adalah memberikan kecukupan gizi anak pada awal kehidupan, sehingga anak dapat mencapai pertumbuhan yang optimal. Lingkungan mini merupakan lingkungan keluarga, dimana unsur anggota keluarga yaitu ayah, saudara, nenek atau kakek dan orang lain yang tinggal dalam satu atap. Pengetahuan, sikap, dan ketrampilan anggota keluarga dalam membentuk lingkungan keluarga yang baik dalam memberikan kebutuhan biopsikososial, sangat besar pengaruhnya terhadap tumbuh kembang individu (Selina, 2011). Penelitian Weitzman (2010) membuktikan terjadi peningkatan masalah emosional dan perilaku anak yang tinggal bersama orangtua dengan masalah mental.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa karakteristik Remaja sebagian besar berusia 18 tahun, berjenis kelamin perempuan dan berpendidikan SMA. Gambaran perkembangan mental emosional remaja sebagian besar dalam kategori baik.

Saran

Bagi Masyarakat, masyarakat terutama keluarga atau orang tua diharapkan meningkatkan perhatian kepada anaknya usia remaja khususnya tentang perkembangan emosional anak dan mengikutkan anak remaja dalam kegiatan-kegiatan kemasyarakatan, sehingga dapat meningkatkan perkembangan emosional remaja ketika menghadapi permasalahan. Bagi Profesi Keperawatan, perawat Komunitas diharapkan dapat meningkatkan pemantauan/pengawasan terhadap status kesehatan remaja baik secara fisik maupun psikososial, baik melalui kegiatan di sekolah maupun di lingkungan rumah atau masyarakat. Perawat diharapkan dapat memberikan intervensi untuk mengatasi masalah koping pada remaja, seperti pendidikan kesehatan atau konseling untuk meningkatkan koping individu. Bagi Penelitian Keperawatan, peneliti selanjutnya diharapkan meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan mental emosional remaja yang tinggal di panti asuhan atau dirumah, sehingga dapat menemukan cara untuk mengoptimalkan perkembangan emosional anak.

KEPUSTAKAAN

Ahmadi, Abu. (2011). *Psikologi Perkembangan*, Jakarta : Rineka Cipta

Albaroroh. (2016). *Interaksi Sosial di Panti Asuhan dalam Membentuk Tingkah laku Anak (Studi di Balai Rehabilitasi Sosial dan Pengasuhan Anak (BRSPA) Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Bimo, W. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset

Brooks, J. (2008). *The Process of Parenting. 7th edition*. Boston : Mc.GrawHill

Damayanti M. (2011). *Masalah Mental Emosional pada Remaja : Deteksi dan Intervensi*. Sari Pediatri Volume 13 (Suppl 1) Juni 2011: Jakarta, 2011; hal.45-51

Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung :Remaja Rosda Karya

Gunardi, H., dkk. (2010). *Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan, The Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ)*. Workshop CPD III : Update in Growth and Development – Social Pediatric Endokrinology and Nutrition Metabolic. Departemen Ilmu Kesehatan Anak FK UNDIP – RSUP Dr.Karyadi : Semarang.

Hurlock, Elisabeth. (2010). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga

Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2010). *Masalah Mental Emosional Remaja dalam Bunga Rampai Kesehatan Remaja*. Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia: Jakarta, hal.62-75

- Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). (2013). *Mengenal Keterlambatan Perkembangan Umum pada Anak*. From: <http://idai.or.id/public-articles/seputar-kesehatan-anak.html>.
- Pilgrim NA, Blum RW. (2012). *Adolescent mental and physical health in the English-speaking Caribbean*. *Rev Panam Salud Publica*. 2012;32(1):62–9.
- Santrock, J. W. 2007. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Edisi 11 Erlangga.
- Satgas. (2010). *Masalah Mental Emosional Remaja dalam Bunga Rampai Kesehatan Remaja*. Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia: Jakarta, 2010; hal.62-75
- Septiani S., (2013). *Gambaran Psychological Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan*. Program Studi Sarjana Reguler Fakultas Psikolog. FPsi UI.
- Selina, H & Hartanto, F. (2010). *Guidelines For Adolescent Preventive Service (GAPS); Skrining Masalah Kesehatan Remaja*. Continuing Professional Development III Ilmu Kesehatan Anak; Okt 30-31; Semarang (Indonesia).
- Wahyuningrum. (2013). *Pengasuhan pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan*. Faculty of Psychology, Satya Wacana Christian University Salatiga.
- Whetten K, Ostermann J, Pence BW, Whetten RA, O'Donnell K, Messe LC, dkk. *A comparison of the wellbeing of orphans and abandoned children ages 6–12 in institutional and community-based care setting in 5 less wealthy nations*. *PloS One*. 2009;4(12):1–11.
- Zulkifi, N.I., dkk. (2008). *Paparan Media dan Tindakan Kekerasan Anak Jalanan*. Universitas Hassanudin.