

PENGARUH PERILAKU KELUARGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK

Nadya Yulia Fitri¹, *Syahrial Arif Hutagalung²

¹Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Prof. Dr. Hamka Jakarta

²Fakultas Hukum Syariah, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

Email: syahrial.arif1903@gmail.com

Abstrak

Perkembangan dunia mental seseorang yang tentunya mempunyai dampak sensitif, termasuk permasalahan keluarga mempengaruhi anak. Yang kadang seseorang anak ketika mentalnya hancur bisa menyebabkan stres, atau melakukan hal-hal yang negatif. Karna kurangnya dekat dengan dengan orang tua seperti komunikasi dan kasih sayang terhadap anak. Ketika mental sudah terganggu itu berdampak tidak baik untuk dirinya sendiri. Maka dari itu jaga keharmonisan keluarga kalian agar anak tidak mempunyai mental yang rusak.

Kata kunci : *Perilaku, Keluarga, Kesehatan Mental, Anak.*

PENDAHULUAN

Ketidakharmonisan keluarga adalah suatu hubungan keluarga yang didalamnya muncul sebuah konflik biasanya di pandang sebagai sebuah perselisihan yang bersifat permusuhan sehingga membuat hubungan dalam keluarga tersebut tidak berfungsi dengan baik. Ketidakharmonisan didalam sebuah keluarga dapat berpengaruh terhadap karakter dan kesehatan mental anak, karna keluarga merupakan lingkup yang paling dengan dengan anak. Apa yang anak lihat dan dengar itu lebih banyak dilingkup keluarga jadi wajar peran keluarga dalam karakter, perilaku dan kesehatan mental anak terpengaruh lebih banyak karna apa yang dia lihat dan dengar dari orang tuanya. Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. *There is no health without mental health*, sebagaimana definisi sehat yang di kemukakan oleh world health organization (WHO) bahwa “ *health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*” (ayuningtyas & Rayhani,2018). Anak dengan keterbelakangan mental memiliki keterbatasan kemampuan kognitif, sehingga anak mengalami kegagalan.bahwa keluarga memiliki peranan penting dalam membentuk karakter seorang anak. Dalam sebuah tulisan ditemukan bahwa suatu sistem sosial terkecil, keluarga menanamkan nilai-nilai moral dalam kepribadian seorang anak. Pada masa pertumbuhan seorang anak memiliki banyak pertanyaan mengenai hal-hal yang dirasanya baru. Anak memiliki pertanyaan-pertanyaan kritis, disinilah temukan kemampuan komunikasi yang baik yang harus dimiliki oleh setiap orang tua dalam menjawab pertanyaan- pertanyaan yang di lontarkan sendiri memiliki definisi

bagaimana orang tua memperlakukan anak, mendidik, membimbing dan mendisiplinkan serta melindungi anak dalam mencapai proses kedewasaan, hingga kepada upaya pembentukan norma-norma yang diharapkan oleh masyarakat pada umumnya (casmimi, 2007). Penelitian kedua yaitu: Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di indonesia dan strategi penanggulangannya. Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan dalam menyeluruh. Kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. Oleh karna itu adanya gangguan kesehatan mental anak tidak bisa diremehkan, karna jumlahnya kasusnya saat ini masi cukup mengawatirkan. Terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia.

Kesehatan mental masyarakat merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. 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 dengan menggunakan kemampuan pengelolaan stres. seorang anak. Keluarga sekarang memiliki fungsi yang lebih kompleks yang mencakup fungsi produksi serta konsumsi.

Rumusan tujuan yaitu:

1. Apa saja faktor yang mempengaruhinya?
2. Bagaimana kesehatan mental yang mempunyai masalah dengan keluarga?
3. Upaya yang dapat mengatasi kesehatan?

Tujuan penelitian yaitu:

1. Untuk mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhinya

2. Mengetahui bagaimana kesehatan mental yang mempunyai masalah dengan keluarga
3. Mengetahui upaya yang dapat mengatasi masalah kesehatan

Tujuan penelitian tersebut ini untuk mengetahui gambaran perilaku terhadap kesehatan mental anak yang sebagian besar di pengaruh oleh pola asuh, lingkungan sekolah, ekonomi keluarga dan lingkungan sosial. Dimana semuanya saling berkaitan satu dengan lainnya. Jadi pengaruh hubungan dari dalam keluarga dan lingkungan sangat berbanding lurus dengan kesehatan mental orang anak.

METODE

Pembahasan ini menggunakan metode kualitatif teknik dokumen dengan adanya mendapatkan informasi dari beberapa teknologi, seperti data- data dan sumber yang ada di buku maupun jurnal dalam bentuk *e-book*. Dan dokumen- dokumen tersebut akan memberikan informasi saat proses dan penelitian. Ada salah satu metode pencarian jurnal yaitu Academia. Edu karena dia menggunakan dengan beberapa kata kunci dan peneliti, menyeleksi kembali artikel yang diterbitkan, bertujuan supaya sumber yang pakai adalah jurnal yang relevan.

HASIL

Penelitian ini adalah menunjukan bahwa terdapat perubahan pada kesehatan mental anak yang positif pada diri partisipan dalam mengelola emosi dan perilaku setelah diberikan intervensi positive behavior support.

PEMBAHASAN

Kesehatan mental masyarakat merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. 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 dengan menggunakan kemampuan pengelolaan stres.

Definisi kesehatan mental menurut WHO adalah kondisi kesejahteraan (*well-being*) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan.

Kontribusi kepada komunitasnya. Sedangkan Menurut H.C witherington, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama. Kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur - prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam hatinya selalu merasa tenang aman dan tentran (Jalaluddin 2015) ada beberapa masalah penting dengan pernyataan ini. Satu masalah adalah bahwa literatur yang lebih besar jelas.

Tidak mendukung kesimpulan bahwa “di lokasi praktik pengasuhan anak itulah konflik memiliki efeknya pada anak-anak” (fauber & long, 1991, hlm 816) beberapa efek konflik pasti dimediasi melalui pengasuhan, tetapi ada bukti substansial untuk efek langsung juga. Bukti terkuat datang dari berbagai studi analog di mana konflik antar orang tua (atau orang dewasa yang tidak dikenal) telah dimanipulasi secara eksperimental dan didemonstrasikan untuk menghasilkan respons perilaku, kognitif, afektif, dan psikologis pada anak-anak tanpa adanya interaksi anak

dewasa, namun hubungan anatara risiko, etiologi, dan pengobatan tidak tepat, dan kehati-hatian harus digunakan dalam menarik kesimpulan dari satu domain ke domain lainnya. Penelitian risiko mengidentifikasi kondisi yang terkait dengan peningkatan kemungkinan gangguan atau tekanan psikologis, ini dapat memfasilitasi pencarian proses etiologis dengan mempersulit ruang lingkup eksplorasi dan dengan menentukan kondisi di mana proses etiologis beroperasi. Namun, kehati-hatian harus dilakukan dalam membuat lompatan dari demonstrasi risiko atau korelasi ke pernyataan kausalitas ke hati-hatian sangat diperlukan ketika menangani masalah yang multidetermined, seperti gangguan psikologis anak-anak. Di Indonesia diketahui bahwa prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 11,6% dari populasi orang dewasa berarti dengan jumlah populasi orang dewasa Indonesia lebih kurang 150.000.000 ada 1.740.000 orang saat ini mengalami gangguan mental emosional (Rikesdas tahun 2007).

Faktor- Faktor Mempengaruhi

Memiliki gangguan-gangguan mental menurut WHO terdiri dari berbagai masalah, dengan berbagai gejala. Namun, mereka umumnya dicirikan oleh beberapa kombinasi abnormal pada pikiran, emosi, perilaku dan hubungan dengan orang lain (Ayuningtyas & Rayhani, 2018).

Faktor lain yang dapat menyebabkan remaja kurang percaya diri adalah terhadap bullying dari teman atau lingkungannya. Bullying adalah perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan terjadi berulang-ulang untuk menyerang seorang target atau korban yang lemah, mudah dihina dan tidak bisa membela diri sendiri (Sejiwa, 2008). Seperti depresi, lingkungan, ataupun perilaku dari orang tuanya sendiri.

Gangguan tersebut membutuhkan penanganan yang lebih agar tidak menjadikan permasalahan baru. Beberapa terapi, psikoterapi, maupun konseling bisa digunakan untuk menangani gangguan-gangguan terhadap kesehatan mental anak.

Komunikasi Dengan Orang Tua

Dalam membentuk perilaku anak itu adalah harus dibangun secara harmonis untuk menanamkan yang baik terhadap anak, buruknya kualitas komunikasi orang tua itu berdampak buruk dengan anak bagi keutuhan dan keharmonisan keluarga. Buatlah keharmonisan keluarga dengan cara seringnya berkomunikasi dengan keluarga seperti bertukar cerita atau bertukar pendapat, itu menimbulkan kasih sayang orang tua terhadap anak. Agar menjaga keutuhan keluarga kalian dan tidak menimbulkan dampak hal-hal yang tidak baik. Pola asuh sendiri memiliki definisi bagaimana orang tua memperlakukan anak, mendidik, membimbing dan mendisiplinkan serta melindungi anak dalam mencapai proses kedewasaan, hingga kepada upaya pembentukan norma-norma yang diharapkan oleh masyarakat pada umumnya (Casmimi, 2007).

Tips Mental Anak

Agar mental tidak down atau terganggu. Kasih mereka sarana hiburan bisa seperti anak-anak jalan-jalan, main bersama temannya agar mereka juga bisa bersosialisasi dengan sekitar mereka, ataupun melakukan hal-hal positif yang mereka senang. Bisa juga dengan kasi tontonan film-film yang memang sedikit tentang pembelajaran atau kisah-kisah dalam video video tersebut.

Upaya Kesehatan Mental Anak

Upaya mental anak merupakan kondisi dimana seseorang anak tidak hanya sehat secara fisik, mental, spritual dan sosial, tetapi juga harus memiliki potensi hidup secara produktif. Namun, pada kenyataannya terkadang seseorang anak mempunyai masalah kesehatan mental terhadap keluarganya atau di sekitar lingkungannya. Dan terhadap situasi kesehatan mental di indonesia menunjukkan pencapaian dari upaya implementasi kebijakan. Pelaksanaan upaya kesehatan mental perlu melibatkan sektor yang lebih luas daripada sektor kesehatan. Seperti yang di temukan WHO bahwa kesehatan mental di tentukan oleh banyak faktor dan interaksi sosial,psikologis dan faktor biologis, serta ekonomi dan lingkungan ,terkait dengan perilaku .hal tersebut mengindikasikan bukan hal yang sederhana untuk mencapai situasi kesehatan mental yang diharapkan. (ayuningtyas & Rayhani,2018).

KESIMPULAN

Kesehatan merupakan bagian penting pada manusia dalam menjalani kehidupan, sebab kondisi kesehatan akan mempengaruhi kualitas seseorang. Kesehatan yang kurang baik dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada diri seseorang. Apalagi pada kesehatan mental seorang anak, mental anak kadang masih belum begitu stabil ketika anak tidak dijaga dengan mental nya, takut dengan dampak gangguan-gangguan ng tidak baik.meliputi gangguan fisik dan psikis. Berdasarkan ilmu yang telah kita ketahui, maka sebagai pihak yang bertanggung jawab pada anak seperti orang tua, dan guru di sekolahannya yang perlu memahami ilmu kesehatan mental anak, oleh karna itu dengan memahaminya orang tua dan guru dapat menjaga anak dengan baik dan

menghasilkan anak yang berkualitas. Dalam hal ini menjaga kesehatan mental anak tidak mudah karna gampang orang – orang depresi dll. Maka dari itu menjaga ksehatan mental anak menjaga seperti kita menjaga kebersihan dan imunisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisty, O. :, Putri, W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (N.D.). *41 Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)*.
- Zahrotin, S., & Ismahmudi, R. (N.D.). *Naskah Publikasi*.
- Satya Yoga Agustin, D., Wayan Suarmini, N., & Prabowo, S. (2015). Peran Keluarga Sangat Penting Dalam Pendidikan Mental, Karakter Anak Serta Budi Pekerti Anak. In *Jurnal Sosial Humaniora* (Vol. 8, Issue 1).
- Everhard, Leonardo. (N.D.). *Makalah Tentang Kesehatan Mental Anak Usia Dini Nama: Leonardo Everhard Prodi:D3 Keperawatan Akper Krida Husada Kudus*.
- Emery, R. E., Fincham, F. D. And Cummings, E. M. (1992) 'Parenting In Context: Systemic Thinking About Parental Conflict And Its Influence On Children.', *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 60(6), Pp. 909–912.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1).

- <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Casmini. 2007. Emotional Parenting Dasar-Dasar Pengasuhan Kecerdasan Emosi Anak. Yogyakarta. Anggota Ikapi Dan Ilmu Keguruan, T. (N.D.). *Skripsi Peran Keluarga Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja Di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur*.
- Adisty, O. :, Putri, W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (N.D.). 41
- Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)*.
- Yunitasari¹, P., Isnugroho², H., & Sulistyowati, E. T. (N.D.). *Dampak Bullying Di Sekolah Terhadap Kesehatan Mental Remaja*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan>