

Kesehatan Mental Remaja Ditinjau dari Kualitas Hubungan Keluarga

SKRIPSI

Tri Astuti Utami
20.E1.0314



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2024

Kesehatan Mental Remaja Ditinjau dari Kualitas Hubungan Keluarga

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Tri Astuti Utami

20.E1.0314



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2024

Kesehatan Mental Remaja Ditinjau dari Kualitas Hubungan Keluarga

Tri Astuti Utami, Margaretha Sih Setija Utami

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Remaja dengan kesehatan mental yang baik atau buruk sering kali mencerminkan peran penting keluarga dalam kehidupan mereka. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas hubungan keluarga dengan kesehatan mental remaja. Hubungan keluarga yang memberikan dukungan dan memiliki waktu berkualitas berdampak pada kohesi keluarga sehingga meningkatkan kesehatan mental remaja. Sebaliknya, hubungan keluarga yang penuh konflik dapat memicu masalah kesehatan mental pada remaja seperti depresi, kecemasan hingga kehilangan kontrol. Tujuan penelitian ini yaitu meninjau kembali korelasi antara kualitas hubungan keluarga dengan kesehatan mental pada remaja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara kualitas hubungan keluarga dengan kesehatan mental remaja. Semakin tinggi kualitas hubungan keluarga maka kesehatan mental remaja juga semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah kualitas hubungan keluarga maka kesehatan mental remaja juga semakin rendah. Penelitian ini menggunakan teknik random sampling di sebuah SMA Kota Bekasi pada kelas X dan XI. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 160 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala hubungan keluarga yaitu FRAS (15 item, $\alpha = 0,923$) dan skala kesehatan mental remaja yaitu BMHI-12 (11 item, $\alpha = 0,909$). Analisis data menggunakan uji korelasi pearson. Berdasarkan uji korelasi pearson ditemukan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kualitas hubungan keluarga dengan kesehatan mental remaja sebesar $r_{xy} = 0.745$ dengan $p \ 0.00 < 0.01$ sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hubungan keluarga memberikan kontribusi efektif sebesar 55.5% terhadap kesehatan mental remaja.

Kata kunci : Kesehatan Mental, Hubungan Keluarga, Remaja

Adolescent Mental Health as Measured by the Quality of Family Relationships

Abstract

Adolescents with good or poor mental health often reflect the important role of family in their lives. Research shows that there is a relationship between the quality of family relationships and adolescent mental health. Family relationships that provide support and quality time have an impact on family cohesion, thus improving adolescents' mental health. Conversely, family relationships that are full of conflict can trigger mental health problems in adolescents such as depression, anxiety and loss of control. The purpose of this study is to review the correlation between the quality of family relationships and mental health in adolescents. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship

between family relationships and adolescent mental health. The higher the family relationship, the higher the mental health of adolescents, otherwise the lower the family relationship, the lower the mental health of adolescents. This study used random sampling techniques in a high school in Bekasi City in grades X and XI. The sample in this study amounted to 160 students. Data were collected using the family relationship scale, FRAS (15 items, $\alpha = 0.923$) and the adolescent mental health scale, BMHI-12 (11 items, $\alpha = 0.909$). Data analysis used Pearson correlation test. Based on the Pearson correlation test, it was found that there was a highly significant relationship between family relationships and adolescent mental health at $r_{xy} = 0.745$ with $p\ 0.00 < 0.01$ so that the hypothesis was accepted.

Keywords: Mental Health, Family Relationship, Adolescent

PENDAHULUAN

Remaja adalah periode transisi antara masa anak-anak dan dewasa yang ditandai oleh awal pubertas, perkembangan kemampuan berpikir, dan peran baru dalam masyarakat. Remaja sudah mulai mengejar kebebasan dan otonomi sendiri yang dianggap sebagai tahap pembebasan diri dari kontrol orang tua. Dalam kesehatan mental remaja, emosi mereka seringkali seperti *roller coaster* dengan tingkat emosi yang fluktuatif. Kemampuan remaja dalam memperoleh keterampilan sosial, mengatasi tekanan, dan merasa diterima dalam keluarga menjadi faktor penting dalam kesehatan mental (Nguyen et al., 2016).

Dalam laporan terbaru tahun 2022 menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) angka penderita gangguan mental di Indonesia terus meningkat secara signifikan yang menunjukkan bahwa prevalensi penderita gangguan mental emosional pada penduduk usia dibawah 15 tahun, mengalami kenaikan dari 6,1% atau sekitar 12 juta penduduk, meningkat menjadi 9.8% atau sekitar 20 juta penduduk.

Menurut laporan *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2022) juga melaporkan 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dan 5,5% mengalami gangguan kejiwaan dalam 12 bulan terakhir. Data di Indonesia menunjukkan bahwa angka bunuh diri remaja di Indonesia mencapai 1,6 hingga 1,8 per 100.000 jiwa. Angka bunuh diri terus meningkat dari anak-anak hingga dewasa, tetapi pada usia remaja meningkat tajam (Kholifah 2020). Konflik keluarga menjadi salah satu penyebab remaja bunuh diri karena mereka merasa tidak mendapatkan dukungan dari keluarganya (Berk, 2017).

Kasus-kasus diatas ditunjang oleh penelitian Pandia (2021) yang melibatkan 3.452 remaja di Jawa Barat hasilnya menunjukkan bahwa 31,6% usia 12-17 tahun memiliki skor kesehatan mental di kategori ambang atau tidak normal dengan domain keluarga yang paling berpengaruh. Berdasarkan survey *I-NAMHS* (2022) penyelesaian masalah yang paling dilakukan adalah bercerita dengan teman (98,7%), menghindari masalah (94,1%), mencari informasi tentang cara mengatasi masalah dari internet (89.8%). Namun, sebagian juga berakhir dengan menyakiti diri mereka sendiri (51.4%), atau bahkan menjadi putus asa disertai keinginan mengakhiri hidup (57.8%).