PROMOTOR : Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat
Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia
Vol. 6, No. 2, Desember 2022, pp. 263~266
ISSN: 2654-8127, DOI: 10.32832/pro
http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR

HUBUNGAN *TOXIC PARENTS* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMP 7 TELAGA BIRU

Firmawati[1*], Nur Uyuun I. Biahimo[2], Wanda Restiasari Mohi[3]
Program Studi Ilmu Keperawatan, Faktultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gorontalo[1,2,3]
**Corresponding Author*: wandaadelia489@gmail.com

Article Info

Article history:

Received month dd, yyyy
Revised month dd, yyyy
Accepted month dd, yyyy

Kata Kunci:

Kesehatan Mental, Remaja, *Toxic Parents*

ABSTRAK (10 PT)

Pendahuluan: Remaja mengalami perubahan adanya hal-hal baru, tugas perkembangan baru, hubungan dengan teman dan mengontrol dirinya sendiri, tetapi apabila perubahan tersebut tidak dapat diatasi dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan mental, hal ini dapat dipengaruhi salah satunya oleh *toxic parents*, yang dapat dapat berdampak pada berbagai permasalahan yang kompleks baik fisik, emosi maupun sosial termasuk pendidikan remaja, misalnya dapat timbul berbagai keluhan fisik yang tidak jelas sebabnya ataupun berbagai permasalahan yang berdampak sosial seperti remaja malas sekolah, membolos, ikut perkelahian antar pelajar bahkan sampai penggunaan obat-obatan atau NAPZA. Tujuan penelitian untuk hubungan *toxic parents* dengan kesehatan mental pada remaja. **Metode:** Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study*, populasi seluruh siswa kelas VII-IX SMP Negeri 7 Telaga Biru, jumlah sampel 66 orang menggunakan tekhnik sampling *accidental sampling* dan dianalisis dengan uji statistik *chi-square*. **Hasil:** Hasil penelitian mental dengan kategori kurang sebanyak 11 responden, responden yang memiliki kesehatan mental yang baik sebanyak 16 responden dan kesehatan mental yang sangat baik sebanyak 1 responden. Kemudian, responden yang tidak memiliki *toxic parents* dengan kesehatan mental yang baik sebanyak 22 responden dan kesehatan mental yang sangat baik sebanyak 16 responden, serta diperoleh *p-value* 0,000 (<α 0,05). **Simpulan:** ada hubungan *toxic parents* dengan kesehatan mental pada remaja di SMP 7 Telaga Biru.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:

Firmawati, Nur Uyuun I.Biahimo,Wanda

Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: firmawati@umgo.ac.id

PENDAHULUANSekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan tingkat pendidikan dasar secara formal setelah melalui tingkat sekolah dasar. Pada umumnya peserta tingkat pendidikan ini berusia 12 hingga 15 tahun, dimana pada usia sekolah menengah pertama ini bertepatan dengan masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa (Sarkadi, 2020).

Remaja adalah masa peralihan atau transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang terbagi menjadi tiga yaitu masa remaja awal yang berusia 10 tahun sampai 14 tahun, remaja pertengahan yang berusia 15 tahun sampai 16 tahun dan remaja akhir yang berusia 17 tahun sampai 19 tahun, dimana pada setiap tahapan usia tersebut remaja mengalami perubahan (Octavia, 2020).

Perubahan yang dihadapi remaja ini berupa perubahan biologis yang dramatis, hal-hal baru, tugas perkembangan baru, hubungan dengan teman-teman menjadi lebih dekat, cara berpikir di masa remaja lebih abstrak dan idealistis, memandang dirinya lebih abstrak dan idealistis, memadang dirinya mampu mengontrol dirinya sendiri, merasa mampu mengatasi tekanan hidup dan remaja sekarang ini diperhadapkan dengan berbagai pilihan gaya hidup yang ditawarkan melalui media (Hastuti et al., 2020). Tetapi, apabila perubahan tersebut tidak dapat diatasi oleh remaja, maka akan sering muncul kegelisahan, pertentangan, kebingungan bahkan konflik dalam diri remaja sehingga hal inilah yang menjadi pemicu terjadinya gangguan kesehatan mental (Rosuliana et al., 2020).

Gangguan kesehatan mental adalah perilaku keadaan emosi yang menyebabkan remaja menderita atau berperilaku membahayakan dengan merusak diri sendiri, orang lain dan lingkungan yang akan berdampak negatif yang serius terhadap kinerja remaja atau kemampuan berinteraksinya dengan orang lain (Sinthania et al., 2022). Gangguan kesehatan mental yang umumnya terjadi pada remaja diantaranya depresi, gangguan kecemasan, gangguan perilaku, gangguan bipolar, gangguan makan, gangguan stres pascatrauma (PTSD) dan psikosis (Ratnaningsih et al., 2022).

Berdasarkan *World Health Organization* tahun 2021 bahwa satu dari tujuh remaja mengalami gangguan kesehatan mental. Depresi, kecemasan dan gangguan perilaku adalah salah satu penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja. Diperkirakan 3,6% remaja yang berusia 10-14 tahun dan 4,6% remaja yang berusia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan. Depresi diperkirakan terjadi pada 1,1% remaja yang berusia 10-14 tahun dan 2,8% pada remaja yang berusia 15-19 tahun. Depresi yang berkepanjangan pada remaja dapat menyebabkan bunuh diri yang merupakan penyebab utama kematian keempat pada remaja (WHO, 2021).

Menurut data dari Indonesia-*National Adolescent Mental Health Survey* tahun 2022 bahwa remaja di Indonesia yang berusia 10-17 tahun lebih dari sepertiga yaitu sebesar 34,9%. Prevalensi masalah kesehatan mental yang sering terjadi di kalangan remaja tersebut diantaranya depresi sebesar 5,3%, kecemasan sebesar 26,7%, stres pasca trauma sebesar 1,8%, masalah perilaku sebesar 2,4% dan masalah terkait pemusatan perhatian dan hiperaktivitas sebesar 10,6%. Sementara, gangguan kesehatan mental pada remaja sebesar 5,5% dengan prevalensi gangguan depresi mayor sebesar 1%, gangguan cemas sebesar 3,7%, PTSD sebesar 0,5%, gangguan perilaku 0,9% dan ADHD sebesar 0,5% (I-NAMHS, 2022).

Gangguan kesehatan mental pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor psikobiologis, dinamika keluarga dan lingkungan dalam hal ini budaya keluarga (Mundakir, 2021). Faktor dinamika keluarga dan budaya keluarga salah satunya

yaitu orang tua yang *toxic* (Putri, 2022). Padahal, masa remaja yaitu masa yang sangat penting, sangat kritis dan sangat rentan karena merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa sehingga remaja perlu mendapatkan perhatian dari berbagai pihak terkait kesehatan mental, terutama lingkungan terdekatnya yaitu orang tua (Pakpahan, 2021).

Tanpa orang tua sadari ada relasi hubungan dengan anak remaja yang akhirnya orang tua menjadi *toxic parents*, kadangkala ucapan orang tua yang terlalu menggurui, terlalu menuntut dan mengatur sehingga menimbulkan rasa tidak aman dan nyaman, ketidakpedulian orang tua pada perasaan anak, membuat anak menjadi pribadi yang buruk, rasa tertekan dan ketakutan akan berpengaruh pada tumbuh kembang anak remaja, bahkan menjadikan anak pribadi yang mudah menyalahkan diri dan tidak percaya diri (Yoga et al., 2022).

Berbagai gangguan kesehatan mental pada remaja akibat *toxic parents* dapat berdampak pada berbagai permasalahan yang kompleks baik fisik, emosi maupun sosial termasuk pendidikan remaja, misalnya dapat timbul berbagai keluhan fisik yang tidak jelas sebabnya ataupun berbagai permasalahan yang berdampak sosial seperti remaja malas sekolah, membolos, ikut perkelahian antar pelajar bahkan sampai penggunaan obat-obatan atau NAPZA. Apabila tidak segera diatasi, kondisi tersebut dapat berlanjut sampai remaja memasuki usia dewasa dan akan lebih berkembang ke arah yang lebih negatif (Kadir & Syahminal, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022) menujukkan adanya hubungan yang kuat dan positif antara perilaku *toxic parents* terhadap kesehatan mental sebesar 0,655 dengan nilai R square 42,9 %. Menurut penelitian Julianto et al (2020) juga diperoleh ada hubungan yang signifikan antara *toxic parents* dengan harga diri (*p-value* 0,003), harapan (*p-value* 0,000) dan kebahagian remaja (*p-value* 0,004). Hal ini dikarenakan *toxic parents* ini dapat menyebabkan harga diri remaja menjadi rendah dan menjadikan harapan dalam suatu hubungan antara orang tua dan remaja juga rendah, serta menimbulkan rasa ketidakbahagiaan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti diperoleh jumlah seluruh siswa di SMP 7 Telaga Biru sebanyak 196 orang. Hasil wawancara peneliti terhadap 3 siswa di SMP 7 Telaga Biru, melalui hasil wawancara diperoleh 1 siswa menyatakan merasa tertutup dengan orang tua karena setiap siswa tersebut ingin menceritakan mengenai permasalahannya orang tua tidak memahami situasi yang dialaminya, hanya dimarahi orang tuanya sehingga menyebabkan siswa ini jarang mengkomunikasikan permasalahnya dengan orang tuanya sendiri. 1 siswa menyatakan bahwa orang tuanya sering membeda-bedakan dirinya dengan orang lain dan cara berpakaian masih di atur oleh orang tuanya atau sesuai dengan kemauan orang tuanya. 1 siswa mengatakan orang tuanya langsung memarahinya apabila lewat sedikit jam pulang ke rumah saat remaja tersebut keluar rumah pada malam hari dan juga mengatur cara berpakaiannya.

Peneliti juga memperoleh dari studi pendahuluan melalui hasil wawancara dengan 3 siswa di SMP 7 Telaga Biru bahwa mereka bertiga dalam situasi tersebut menyatakan lebih memilih diam dan pergi ke kamar, serta merasa stres dengan perlakukan orang tua mereka karena tidak dapat melakukan apapun terhadap perlakuan maupun yang diutarakan oleh orang tuanya.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut siswa di SMP 7 Telaga Biru mengalami *toxic parent* yang dapat merusak komunikasi antara orang tua dan siswa karena orang tua tidak dapat memahami situasi yang dialami remaja, kekerasan dalam bentuk verbal dan menuntut anak sesuai dengan kemauan atau keinginannya, maka siswa lebih memilih diam saja dan menuruti segala perintah yang harus dilakukan orang tua sehingga lama-kelamaan siswa dapat mengalami gangguan kesehatan mental akibat perilaku merusak orang tua yang tidak disadari dapat membahayakan mental remaja.

METODE

Desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional study*, lokasi penelitian di SMP Negeri7 Telaga Biru dan waktu penelitian pada bulan Juni-September 2023. Populasi seluruh siswa kelas VII, VIII dan IX di SMP Negeri 7 Telaga Biru yaitu sejumlah 196 orang, sampel sejumlah 66 orang, teknik pengambilan sampel *non probability sampling* yaitu *accidental sampling*, variabel independen yaitu *toxic parents* dan variabel dependen yaitu kesehatan mental. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner *toxic parents* dan kuesioner MHI-38 dan data dianalisis dengan menggunakan uji statistik *chi-square.*

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Pada Remaja Di SMP 7 Telaga Biru

No	Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
1	**Umur**		
	11 Tahun	3	4,5
	12 Tahun	23	34,8
	13 Tahun	28	42,4
	14 Tahun	12	18,2
	Total	**66**	**100**
2	**Jenis Kelamin**		
	Laki-laki	26	39,4
	Perempuan	40	60,6
	Total	**66**	**100**

Sumber: Data Primer (2024)

Tabel di atas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas adalah 13 tahun yaitu sebanyak 28 responden (42,4%) dan paling sedikit adalah 11 tahun yaitu sebanyak 3 responden (4,5%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 40 responden (60,6%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Toxic Parents* Pada Remaja Di SMP 7 Telaga Biru

No	*Toxic Parents*	Jumlah	Presentase
1	Memiliki *toxic* parents	28	42,4
2	Tidak memiliki *toxic parents*	38	57,6
	Total	**66**	**100**

Sumber: Data Primer (2024)

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak memiliki *toxic parents* yaitu sebanyak 38 responden (57,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMP 7 Telaga Biru

No	Kesehatan Mental	Jumlah	Presentase
1	Kurang	11	16,7
2	Baik	38	57,6
3	Sangat baik	17	25,8
Total		**66**	**100**

Sumber: Data Primer (2024)

Tabel di atas menunjukkan bahwa kesehatan mental responden mayoritas memiliki kesehatan mental yang baik yaitu sebanyak 38 responden (57,6%) dan paling sedikit adalah kesehatan mental yang kurang yaitu sebanyak 11 responden (16,7%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Analisis *Toxic Parents* dengan Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMP 7 Telaga Biru

Variabel		Kesehatan Mental			Total	*P-value*
		Kurang	Baik	Sangat baik		
Toxic Parents	Memiliki	11	16	1	28	0,000
	Tidak memiliki	0	22	16	38	
Total		**11**	**38**	**17**	**66**	

Sumber: Data Primer (2024)

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang memiliki *toxic parents* yang mengalami kesehatan mental dengan kategori kurang sebanyak 11 responden, responden yang memiliki kesehatan mental yang baik sebanyak 16 responden dan kesehatan mental yang sangat baik sebanyak 1 responden. Kemudian, responden yang tidak memiliki *toxic parents* dengan kesehatan mental yang baik sebanyak 22 responden dan kesehatan mental yang sangat baik sebanyak 16 responden. Hasil analisis uji statistik *chi-square* diperoleh *p-value* sebesar 0,000 (< α 0,05) artinya ada hubungan *toxic parents* dengan kesehatan mental pada remaja di SMP 7 Telaga Biru.

PEMBAHASAN

Toxic Parents Pada Remaja Di SMP 7 Telaga Biru

Hasil penelitian diperoleh responden yang memiliki *toxic parents* sejumlah 28 responden (42,4%) dan tidak memiliki *toxic parents* sejumlah 38 responden (57,6%). Data ini dapat dilihat dari 66 responden, sebagian besar remaja di SMP Negeri 7 Telaga Biru tidak memiliki *toxic parents* yaitu sebanyak 38 responden atau sebesar 57,6%.
Responden yang tidak memiliki *toxic parents* ini dikarenakan orang tua responden membebaskan responden namun tetap memperhatikan kebebasan responden, jika responden menangis orang tuanya selalu menenangkan responden, jika responden melakukan kesalahan orang tua responden tidak sepenuhnya kesalahan tersebut akibat perbuatan responden, orang tua responden tidak selalu mengingat-ingat kesalahan yang pernah responden lakukan dan orang tua responden tidak merasa apa yang telah dicapai responden tidak sebanding dengan pencapaian anak-anak lain artinya orang tua responden menghargai pencapaian responden tanpa membandingkannya dengan orang lain.
Berdasarkan pernyataan-pernyataan responden tersebut bahwa orang tua responden tidak sulit membangun kedekatan emosional dengan responden, selalu menumbuhkan sikap

empati terhadap responden, tidak meremehkan anak dan tidak mengumbar keburukan anak sehingga banyak yang tidak memiliki *toxic parents*.

Orang tua yang dapat membangun kedekatan emosional dengan anak remaja dapat meningkatkan kesadaran remaja untuk mengambil keputusan yang tepat dalam hidupnya (Kadiyono et al., 2021). Orang tua seharusnya tidak bereaksi secara berlebihan apabila terjadi suatu yang buruk pada anak, dimana orang tua seharusnya menenangkan anak dalam menyelesaikan permasalahan. Selain itu, orang tua tidak seharusnya mengungkit kesalahan anak sehingga tidak mengumbar kesalahan yang pernah dilakukan anak remaja tersebut (Nugroho, 2021). *Parenting* yang baik ini dapat mempengaruhi perkembangan emosi, perilau, sosial, kognitif dan kesehatan fungsi psikologis anak remaja sehingga orang tua sebagai pembentuk pribadi yang pertama dalam kehidupan anak dan harus menjadi teladan yang baik bagi anak-anaknya karena pasti orang tua menginginkan anaknya menjadi orang yang berkepribadian baik, sikap mental sehat dan akhlak yang terpuji (Subagia, 2021).

Didukung dengan hasil penelitian Fitriana & Mustafida (2019) menunjukkan sebagian besar yaitu sebesar 45% memiliki *parenting* yang demokratis dimana remaja diberikan kebebasan namun tetapi diperhatikan, remaja yang nakal atau menyebabkan masalah diberitahukan dengan pelan-pelan dan tidak mengungkit masalah anaksehingga remaja di Desa Rejosari Kudus mayoritas tidak mengalami *toxic parents* karena menerapkan *parenting* yang baik. Penelitian lainnya yang terkait Arsianti et al (2022) mayoritas orang tua di salah satu SMP Grogol juga memiliki *parenting* berupa demokratis sebesar 75,6%. Diperkuat dengan temuan penelitian Hayatunnisa & Khasanah (2022) sebagian besar orang tua di Kota Bandung Timur memiliki *parenting* yang tinggi sebesar 94,10% dengan orang tua responden yang mendengarkan anak remajanya dengan penuh perhatian, dihargai, didengarkan dan mampu menyampaikan apa yang anak remaja rasakan.

Responden yang memiliki *toxic parents* dari 66 responden, didapatkan sebanyak 28 responden (42,4%). Hal ini dikarenakan pada sub indikator *dismissive parents,* banyak responden yang memiliki orang tua yang kurang memahami diri responden jika mengutarakan apa yang dirasakan atau dialaminya dan pada sub indikator *contemptuous parents*, banyak responden-responden yang orang tuanya kurang memberikan apresiasi terhadapa apa yang responden lakukan.

Kurangnya orang tua memahami anak remaja karena walau serumah ketika orang tua sekedar melakukan beragam hal untuk sang anak hanya karena mereka merasa hal tersebut memang harus dilakukan dan bukan karena disadari bahwa sang anak memang membutuhkannya (Dunham et al., 2016). Orang tua yang tidak menghargai usaha anak termasuk dalam orang tua yang *toxic* karena banyak orang tua yang tidak melihat terlebih dahulu apa maunya anak dan sejauh mana kemampuan anak, banyak juga orangtua tidak mau menghargai keinginan dan usaha anaknya misalnya ada anak yang minatnya otomotif, tetapi orangtua menuntutnya menjadi seorang dokter. Hal semacam ini, tentulah tidak baik karena seharusnya seorang anak dapat menjadi dirinya sendiri, mewudjukan keinginannya sendiri, bukan menjadi pemuas keinginan kedua orangtuanya (Nugroho, 2021).

Ditunjang dengan hasil penelitian Hayatunnisa & Khasanah (2022) bahwa orang tua remaja di Kota Bandung Timur sebanyak 68 responden (22,30%) yang orang tuanya kurang memahami anak dengan penuh perhatian dan sebanyak 20 responden (6,60%) yang mempunyai orang tua yang menghakimi anak. Sejalan dengan penelitian Arsianti et al (2022) bahwa sebanyak 8 orang remaja (17,8%) mempunyai orang tua yang parentingnya kurang baik diantaranya anak jarang diajak berkomunikasi dan anak dipaksa untuk berperilaku seperti orang tuanya, serta tidak perlu mempertimbangkan keadaan anak.

Asumsi peneliti remaja yang tidak mengalami *toxic parents* karena orang tua dapat membangun kedekatan emosional dengan anak remaja yang ditandai dengan membebaskan anak remaja untuk bergaul dengan teman sebayanya, tetapi orang tua masih memperhatikan dengan baik kebebasan yang dilakukan remaja tersebut, orang tua selalu menumbuhkan sikap empati terhadap anak remajanya yaitu ketika remaja melakukan kesalahan, orang tua tidak sepenuhnya menyalahkan kesalahan tersebut kepada remaja, orang tua tidak meremehkan anak remajanya yaitu orang tua tidak mengungkit kesalahan yang pernah dilakukan anak remaja dan orang tua tidak mengumbar keburukan anak dengan tidak membandingkan pencapaian anak remajanya sendiri dengan anak remaja orang lain sehingga *parenting* yang diperoleh remaja ini baik atau dilakukan secara demokratis memperhatikan kebebasan anak dan memberikan pengertian, serta perhatian kepada anak. Sementara, remaja yang memiliki orang tua yang toxic merupakan orang tua yang tidak dapat memahami situasi yang anak alami sehingga anak tidak dapat menceritakan mengenai masalah yang dialaminya yang menyebabkan kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak, serta orang tua tidak memberikan apresiasi kepada anak apabila anak melakukan sesuatu sehingga merasa anak perlu mengikuti kemauan orang tua dan tidak mempertimbangkan keadaan anak remaja.

Kesehatan Mental Pada Remaha Di SMP 7 Telaga Biru

Penelitian ini didapatkan kesehatan mental responden di SMP 7 Telaga Biru yaitu kurang sebanyak 11 responden (16,7%), baik sebanyak 38 responden (57,6%) dan sangat baik sebanyak 17 responden (25,8%). Dari hasil ini diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mengalami gangguan kesehatan mental atau kesehatan mental dalam keadaan baik. Responden yang kesehatan mentalnya baik ini dikarenakan pada indikator ikatan emosional mayoritas responden menyatakan tidak pernah merasa tertekan atau berada dalam ketegangan atau tekanan dan merasa sedih, tetapi tetap ada yang menyenangkan baginya, pada indikator kontrol emosi atau perilaku mayoritas responden menyatakan merasa ada yang menarik di masa depannya, indikator afek positif umum mayoritas responden menyatakan merasa apapun yang terjadi seperti yang responden harapkan atau inginkan sehingga responden-responden ini banyak yang mempunyai kesehatan mental yang baik.

Kesehatan mental yang baik pada remaja ini sangat penting untuk membantu remaja menyelesaikan setiap tekanan yang dihadapinya yang dapat memberikan pengaruh positif pada lingkungan sekitarnya, baik itu keluarga, teman maupun masyarakat. Melalui pengelolaan emosi yang baik, remaja dapat menunjukkan perilaku yang lebih positif, mengembangkan relasi yang sehat dan membantu mengatasi masalah yang terjadi di lingkungan sekitar mereka (Sari et al., 2023).

Temuan hasil penelitian yang sama didapatkan dalam penelitian Agustina et al (2022) yaitu kesehatan mental remaja di Kelurahan Nelayan Indah sebagian besar memiliki kesehatan mental yang baik sebanyak 150 responden (71,4%). Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrianti et al (2022) didapatkan hasil status mental remaja ada yang dikategorikan baik atau normal sejumlah 22 responden (29,3%).

Pada penelian ini diperoleh hasil dari 66 responden, terdapat 17 responden (25,8%) yang kesehatan mentalnnya dikategorikan sangat baik. Hal ini dikarenakan pada dimenis *psychological distress* pada sub dimensi kecemasan banyak responden yang tidak memiliki masalah kecemasan yang ditandai dengan responden menyatakan tidak pernah merasa tegang atau penuh emosi, responden tidak pernah merasa kesepian, responden tidak pernah merasa kecil hati, responden banyak yang hanya sekali-kali merasa kurang bersemangat,

responden merasa bahagia, puas atau senang dengan kehidupannya, hidup responden sehari-hari penuh dengan hal yang menarik dan responden merasa tenang.
Kecemasan adalah perasaan gelisah yang dihubungkan dengan antisipasi terhadap bahaya, gangguan ini banyak terjadi pada anak dan remaja dengan prevalensi sekitar 5-50% (Senja et al., 2020). Namun, dengan adanya remaja yang memiliki pengelolaan cemas dengan baik, maka walaupun memiliki masalah ataupun tekanan gangguan atau masalah kecemasan tersebut dapat diatasi yang memungkinkan kecemasan adalah hal yg normal, apabila remaja merasakan kecemasan berlebihan dapat dimulai dengan menjaga pola hidup sehat, tidur yang cukup, melakukan olahraga dan melakukan relaksasi seperti yoga atau meditasi (Bahnan & Basir, 2023).
Sejalan dengan hasil penelitian Andini & Pudjiati (2021) diperoleh bahwa *psychological distress* responden sebagian besar baik yang ditandai dengan mayoritas remaja tidak merasa takut sebesar 97,9%, tidak merasa khawatir sebesar 97,9%, merasa nyaman sebesar 0,53% dan meras senang sebesar 78,3%.
Asumsi peneliti adanya kesehatan mental yang baik pada remaja karena remaja memiliki kesejahteraan mental atau psikologi yang baik yang dapat menyebabkan remaja menyadari potensi yang adalam dirinya sehingga merasa ada yang menarik di masa depannya nanti, remaja mampu mengatasi tekanan yang dirasakannya sehingga walaupun merasa tertekan remaja mampu mengatasi masalah yang menyebabkan tekanan tersebut. Selain itu, kecemasan yang dapat diatasi sehingga tidak menimbulkan masalah mental atau kondisi mental remaja dalam keadaan baik.

Hubungan *Toxic Parents* dengan Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMP 7 Telaga Biru

Hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki *toxic parents* yang mengalami kesehatan mental dengan kategori kurang sebanyak 11 responden, responden yang memiliki kesehatan mental yang baik sebanyak 16 responden dan kesehatan mental yang sangat baik sebanyak 1 responden. Kemudian, responden yang tidak memiliki *toxic parents* dengan kesehatan mental yang baik sebanyak 22 responden dan kesehatan mental yang sangat baik sebanyak 16 responden. Hasil analisis uji statistik *chi-square* diperoleh *p-value* sebesar 0,000 (< α 0,05) artinya ada hubungan *toxic parents* dengan kesehatan mental pada remaja di SMP 7 Telaga Biru. Oleh karena itu, semakin baik *parenting* orang tua remaja, maka remaja cenderung memiliki kesehatan mental yang sangat baik. Begitupun sebaliknya, semakin kurang baik *parenting* orang tua remaja, maka cenderung menyebabkan gangguan kesehatan mental pada remaja.
Pada hasil penelitian diperoleh dari 28 responden yang mengalami *toxic parenting*, mayoritas memiliki kesehatan mental yang dikategorikan baik. Hal ini dikarenakan responden-responden ini mempunyai afek positif yang baik pada dimensi *psychological wellbeing*, apek positif yang baik pada responden diantaranya responden mampu mengendalikan sikap, pikiran, emosi dan perasaannya, kemudian responden menikmati hal-hal dalam hidupnya, responden mudah merasa santai, merasa bahagia, tidak merasa terganggu oleh rasa tegang atau emosi dan tidak merasa tertekan walaupun mempunyai orang tua yang *toxic* sehingga kesehatan mentalnya baik.
Apek positif sebagai bagian dari *psychological wellbeing* ditunjukkan dengan emosi yang positif yang menghasilkan perilaku prososial dan mampu mempertahankan atau mengembalikan emosi tersebut ke tingkat semula. Emosi yang positif ini dapat

menyebabkan kegembiraan atau kebahagiaan yang dapat menciptakan efek domino, meningkatkan kondisi emosi positif dan menyebabkan remaja bertindak dengan yang lebih prososial. Apek positif lainnya adalah ketenangan yaitu perasaan damai, tidak mengalami tekanan dan percaya yang dapat dialami dari peristiwa dan melibatkan kedamaian tersebut bahkan dalam menghadapi permasalahan yang buruk (Fahlevi et al., 2023). *Psycological being*/kesejahteraan mental merupakan suatu kondisi yang menggambarkan *life satisfaction* atau kepuasan hidup seseorang, *emotional ties* atau ikatan emosional dan *general positive effect* atau afek positif umum, dengan kesejahteraan mental ini seseorang dapat menyadari potensi yang ada dalam dirinya, mempunyai kemampuan dalam mengatasi tekanan pada berbagai situasi, serta dapat melakukan aktivitas secara produktif (Iqbal, 2019).

Didukung dengan penelitian Triana & Widianti (2021) mayoritas remaja di SMP PGRI 1 Jatinangor mempunyai *psychological wellbeing* atau kesejahteraan mental dengan afek positif yang tinggi sebanyak 60 responden (57%) dari 106 responden. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan temuan penelitian Amanda & Sujarwo (2023) yaitu remaja di Kota Palembang memiliki orang tua yang *toxic* dengan latar belakang orang tua yang *broken home* mempunyai *psychological wellbeing* yang baik yang ditandai dengan remaja berusaha melakukan kepuasan hidup, menentukan kehidupan yang baik, berusaha mendapatkan kebahagiaan dan bertahan dengan permasalahannya.

Hasil penelitian didapatkan dari 28 responden yang memiliki *toxic parents*, namun mempunyai kesehatan mental yang sangat baik sebanyak 1 responden. Hal ini dikarenakan responden ini pada dimensi kesehatan mental *psychological distress* mampu mengontrol emosi atau mudah memaafkan hal-hal yang membuat responden menjadi emosi dan menerima apabila orang tuanya menunjukkan respon yang *toxic* seperti mengingat-ingat kesalah yang pernah responden lakukan dan menyampaikan kesalahan yang dilakukan, serta mengikuti perintah yang orang tua mau karena responden merasa hal itu adalah yang wajar bagi seorang anak sehingga mempunyai mekanisme koping yang baik, oleh karena itu, walaupun memiliki orang tua yang *toxic*, namun karena responden tersebut dapat mengendalikan emosi dengan mekanisme koping yang baik, maka cenderung mempunyai kesehatan mental yang sangat baik.

Mekanisme koping adalah cara yang alami atau belajar dalam menanggapi lingkungan yang berubah atau masalah maupun situasi tertentu. Efektivitas mekanisme koping bergantung pada kebutuhan individu. Setiap orang mungkin menghadapi hal yang berbeda dari satu waktu ke waktu yang lainnya, dalam situasi stress kebanyak individu menggunakan kombinasi mekanisme koping yang berfokus pada masalah dan emosi (Patrisia et al., 2020). Respon koping dievaluasi dalam satu rentang yaitu adaptif dan maladaptif. Respon mekanisme koping adaptif. Respon yang mendukung integrasi, pertumbuhan, belajar, dan mencapai tujuan seperti berbicara dengan orang lain, dan memecahkan masalah dengan orang lain atau bersifat sosial. Respon mekanisme koping maladaptif. Respon sebaliknya dari respon mekanisme koping adaptif, seperti memecah pertumbuhan yaitu makan berlebihan atau bahkan tidak makan sama sekali (Murhayati et al., 2021).

Sejalan dengan temuan hasil penelitian Wea et al (2018) yaitu ada hubungan antara mekanisme koping dengan kesehatan mental (depresi). Penelitian lainnya oleh Fadhli et al (2022) bahwa ada hubungan mekanisme koping dengan kesehatan mental (stres) pada remaja di SMP Bukit Raya Pekanbaru, dimana remaja yang mekanisme kopingnya baik atau adaptif mayoritas memiliki kesehatan mental yang baik atau normal, sebaliknya remaja yang mempunyai mekanisme koping yang kurang baik atau maladaptif mayoritas memiliki kesehatan mental yang kurang baik atau mengalami stres berat.

Asumsi peneliti kesejahteraan mental atau *psychological wellbeing* mampu mempengaruhi apek positif remaja yang memiliki *toxic parents*¸ dimana remaja berusaha untuk mempertahankan emosinya atau mentalnya dalam keadaan baik dengan mengendalikan sikap, pikiran dan perasaanya, berusaha untuk tidak terganggu dengan orang tuanya yang toxic yang menyebabkan remaja tetap bahagia dan tidak tertekan. Remaja yang memiliki orang tua yang *toxic*, tetapi jika remaja mempunyai koping yang adaptif yang mampu mengendalikan segala emosi yang timbul akibat dari perilaku orang tua yang *toxic*, maka remaja dapat menjaga kondisi mentalnya dengan menghadapi masalah yang dirasakan akibat perilaku orang tuanya. Sedangkan, jika remaja yang orang tuanya *toxic*, tetapi tidak mempunyai koping yang tidak adaptif, maka cenderung merusak mental remaja karena tidak mampu menahan tekanan dari orang tuanya.

KESIMPULAN

Toxic parents pada remaja di SMP 7 Telaga Biru sebagian besar tidak mengalami *toxic parents* sebanyak 38 siswa (57,6%). Gangguan kesehatan mental pada remaja di SMP 7 Telaga Biru sebagian besar dikategorikan baik sebanyak 38 siswa (57,6%). Ada hubungan *toxic parents* dengan gangguan kesehatan mental pada remaja di SMP 7 Telaga Biru dengan nilai signifikan 0,000 (< α 0,05).

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, D., Khairah, A., Ramadhani, A., & Azmi, P. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Nelayan Indah. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(2), 609–616. http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/martabe/article/view/5261

Amanda, T., & Sujarwo, S. (2023). Subjective Well-Being Pada Remaja yang Memiliki Keluarga Broken Home. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, *8*(5), 31–41.

Andini, M., & Pudjiati, S. R. R. (2021). Gambaran Psikologis Remaja SMA Selama Sekolah dari Rumah Akibat Pandemi COVID-19 di Indonesia. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, *10*(3), 217.

Arsianti, L., Miranti Debora, B., & Safdiantina. (2022). Gambaran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Remaja Di Smp Kristen Immanuel Grogol. *Jurnal Nurse*, *5*(1), 95–104.

Bahnan, A., & Basir. (2023). *Aku adalah Agen Perubahan*. CV Ae Media Grafika.

Dunham, S. M., Dermer, S., & Carlson, J. (2016). *Poisonous Parenting*. Taylor & Francis.

Fadhli, R., Seftriani, & Permanasari, I. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Smp Bukit Raya Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, *11*(1), 106–116.

Fahlevi, R., Astuti, S., Wardani, L., Fakhri, N., & Pramudito, A. (2023). *Psikologi Sosial*. PT Global Eksekutif Teknologi.

Febrianti, A., Elita, V., & Dewi, W. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Mental Dengan Status Mental Remaja. *Riau Nursing Journal*, *1*(1), 70–79. https://doi.org/10.31258/rnj.1.1.70-79

Fitriana, V., & Mustafida, S. (2019). Gambaran Pola Asuh Keluarga dengan Tingkat

Depresi Pada Remaja. *Jurnal Profesi Keperawatan*, *6*(1), 91–104.

Hastuti, R., Soetikno, N., & Heng, P. H. (2020). *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis*. ANDI.

Hayatunnisa, K., & Khasanah, A. (2022). Mindful Parenting pada Orang Tua yang Memiliki Anak Remaja Awal di Kota Bandung Timur. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *2*(2), 575–582.

I-NAMHS. (2022). *Laporan Penelitian Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*. Pusat Kesehatan Reproduksi.

Iqbal, M. (2019). Are Indonesian Migrant Workers Mentally Healthy. *Jurnal Kajian Wilayah*, *10*, 65–82.

Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, *8*(1), 103.

Kadir, A., & Syahminal. (2021). *Hubungan Tilawah Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental*. Media Sains Indonesia.

Kadiyono, A. L., Savitri, J., Anggraeni, M. T., Apriliani, A., Puspitasari, I., Adelina, I., Gunawan, G., Noviyanti, E., Asni, I. B., Setiawan, T., & Sosca, I. (2021). *Family Resilience dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*. Ideas Publishing.

Mundakir. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1*. UM Surabaya Publishing.

Murhayati, A., Rahmawati, A. N., Nyumirah, S., Baba, Wi. N., Herminsih, A. R., Rokhman, A., Lindriani, Hertiana, Napolion, K., & Avelina, Y. (2021). *Keperawatan Jiwa Mengenal Kesehatan mental*. Ahlimedia Press.

Nugroho, I. R. (2021). *101 Rahasia Mendidik Anak*. Anak Hebat Indonesia.

Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. Deepublish.